

 WeightWatchers®

EVELINE HEJLEK

DAS BESTE AUS
30 JAHREN
WEIGHT
WATCHERS

282 REZEPTE



Eveline Hejlek

KAPITELÜBERSICHT

	SEITE
KALTE KLEINGERICHTE	6
SUPPEN	20
WARME KLEINGERICHTE	40
SALATE	46
GEMÜSEGERICHTE	60
KARTOFFELN · TEIGWAREN · GETREIDE	86
HÜLSENFRÜCHTE · SOJA · TOFU	110
FLEISCHGERICHTE	120
GEFLÜGELGERICHTE	148
FISCHGERICHTE	162
KUCHEN · TORTEN · GEBÄCK	180
SÜSSE SPEISEN UND DESSERTS	206
INDEX – ALLE REZEPTE ALPHABETISCH	232

KALTE KLEINGERICHTE · AUFSTRICHE

LACHSAUFSTRICH (FOTO SEITE 6)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Räucherlachs, klein geschnitten
400 g Magertopfen
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Zwiebel, gehackt
1 EL Dille
Salz, Pfeffer

► Alle Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: SCHMECKT AUCH GUT MIT FRISCHEM KREN.



BALKAN-AUFSTRICH (FOTO SEITE 9)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier, hartgekocht
400 g Hüttenkäse (10% F.i.Tr.)
3 grüne Paprikaschoten, würfelig geschnitten
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Salatblätter
roter Zwiebel, zum Garnieren

► Gekochtes Ei fein hacken und mit dem Hüttenkäse vermischen.

► Paprika und zerdrückten Knoblauch unter die Käsemasse rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

► Auf Salatblättern anrichten und mit in Ringe geschnittener Zwiebel garnieren.

FOTO: BALKAN-AUFSTRICH, REZEPT SEITE 8



KALTE KLEINGERICHTE · AUFSTRICHE

MEDITERRANER TOFU-AUFSTRICH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Tofu natur, zimmerwarm
2 große Knoblauchzehen
4 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
2 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer
4 grüne Oliven, entsteinen
2 EL Kapern
2 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
Schnittlauchröllchen

- Alle Zutaten (außer den Schnittlauchröllchen) mit dem Mixer oder Stabmixer möglichst fein und geschmeidig pürieren.
- Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.



HEURIGEN-AUFSTRICH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier, hartgekocht
3 grüne Paprikaschoten
40 g Sardellenfilet
3 Gewürzgurken
2 Zwiebel
4 TL Pflanzenmargarine
4 TL Senf
500 g Magertopfen
Paprikapulver
Petersilie, fein gehackt

- Eier, Paprikaschoten, Sardellenfilet, Gewürzgurke und Zwiebel fein hacken und vermischen.
- Margarine mit Senf und Topfen verrühren und mit den anderen Zutaten vermischen.
- Mit Paprikapulver und Petersilie bestreuen.

„DIE TRADITIONELLE ‚KALTE PLATTE‘ IST EINE FETTFALLE UND EINE ZIEMLICH FANTASIELOSE ANGELEGENHEIT. TOFU NATUR, MAGERTOPFEN, EIER, THUNFISCH, SCHINKEN UND NATÜRLICH GEMÜSE UND FRÜCHTE SIND DIE IDEALE BASIS UNSERER KÖSTLICHEN, FETTARMEN ALTERNATIVEN.“



RATATOUILLE-TÖRTCHEN MIT KNOBLAUCHSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, in kleinen Würfeln
- 2 kleine Tomaten,
schälen und in kleine Würfel schneiden
- 100 g Zucchini, in kl. Würfel schneiden
- 100 g Melanzani, kleinwürfelig
- 350 ml Tomatensaft
- 2 Knoblauchzehen, zerdrücken
- 5 Blatt Gelatine,
in kaltem Wasser einweichen
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian
- 1 EL Petersilie, hacken

KNOBLAUCHSAUCE:

- Je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote,
in kleine Würfel schneiden
- 1/4 l Joghurt (1% Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, zerdrücken
- Salz, Pfeffer

- Zwiebel in Olivenöl goldgelb rösten, Gemüse untermischen und kurz mitrösten. Tomatensaft zugießen.
- Gemüse auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Knoblauch würzen.
- Gelatine gut ausdrücken und in das Gemüse rühren.
- Gemüse ein wenig abkühlen lassen und Petersilie unterrühren.
- Gemüse in kleine, kalt ausgespülte Förmchen (Tassen) geben und zum Festwerden für ca. 5 Stunden kühl stellen.
- Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, auf einen Teller stürzen.
- Aus dem Joghurt, Paprika, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und zu den Ratatouille-Törtchen servieren.

KALTE KLEINGERICHTE · AUFSTRICHE

SPARGEL MIT BASILIKUMVINAIGRETTE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g weißer Spargel
1 Scheibe Weißbrot
1 TL Zucker
4 EL Weinessig
1 EL gehacktes Basilikum
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

- ▶ Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.
- ▶ Wasser mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker aufkochen, Weißbrot zufügen und die Spargel darin bissfest kochen (ca. 10 Min.).
- ▶ Spargel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen.
- ▶ Aus Essig, Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Spargel damit übergießen.

TRAMEZZINIAUFSTRICH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 hartgekochte Eier
100 g Shrimps (in Wasser konserviert)
120 g Magertopfen
2 EL Mayonnaise (25% Fett)
2 EL Jogurt (1% Fett)
Salz, Pfeffer
2 Scheiben (150 g) Tramezzini-Brot
Radieschen, Gurke, Tomate

- ▶ Ei und Shrimps klein hacken, mit Topfen und Mayonnaise verrühren, mit Jogurt streichfähig machen.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tramezzini-Brot streichen und mit Gemüse garnieren.

TIPP: MAN KANN ANSTATT DER SHRIMPS AUCH 3 SARDINEN VERWENDEN.

THUNFISCHAUFSTRICH

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Thunfisch (in Wasser konserv.)
 3 Zwiebel, hacken
 1 EL Kapern, hacken
 400 g Magertopfen
 Oregano, Basilikum, Paprika
 Salz, Pfeffer

- ▶ Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken.
- ▶ Alle Zutaten gut verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

SACHERKÄSE

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Pflanzenmargarine
 1 EL Senf
 30 g eingelegte Sardellen
 2 Zwiebel, gehackt
 2 Eier, hartgekocht
 400 g Magertopfen
 Salz

- ▶ Margarine mit Senf und Salz schaumig rühren.
- ▶ Sardellen, Zwiebel und Ei, hacken und mit Magertopfen unter die Margarine mischen.



KALTE KLEINGERICHTE · AUFSTRICHE



KNOBLAUCH-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Magertopfen
90 g Eckerlkäse (15% F.i.Tr.)
frischer Knoblauch, gepresst, Menge
nach Geschmack, aber eher viel!
Salz, Pfeffer

► Alle Zutaten – eventuell mit dem
Stabmixer – gut vermischen.

1 Portion entspricht



SCHINKENAUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

150 g magerer, gekochter Schinken
400 g Magertopfen
2 EL Mayonnaise (25% Fett)
4 EL Jogurt (1% Fett)
2 TL grüne, gehackte Pfefferkörner
Senf, Salz

► Schinken hacken, mit Topfen, Mayonnaise,
Jogurt und Senf verrühren.
► Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Portion entspricht



WALDVIERTLER TOPFENKÄSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Kartoffeln
400 g Magertopfen
1 EL Pflanzenmargarine
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Paprikapulver, Salz

► Kartoffeln kochen und fein reiben.
► Topfen mit Margarine und Paprikapulver
verrühren und mit den Kartoffeln mischen.
► Mit Knoblauch und Salz würzen.

1 Portion entspricht



„RUSTIKAL, DEFTIG ODER ELEGANT, FRUCHTIG?
GREIFEN SIE NUR ZU, DENN DIESE REZEPTE
SIND SO LEICHT, DASS NOCH GENÜGENDE
POINTS FÜR AUSREICHEND BROT UND EIN
GUTES GLÄSCHEN ÜBRIG BLEIBEN.“



MELONE MIT KRABBen

1 Portion entspricht  4 POINTS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Honigmelonen
200 g Krabben
Saft ½ Zitrone
1 kl. Salatgurke, in Würfel schneiden
4 Tomaten, häuten, in Streifen schneiden
1 Orange, in Spalten teilen
4 TL Olivenöl
3 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Pfefferminze
Süßstoff
1 TL Zitronenmelisse, hacken

- Die Melonen in zwei Hälften teilen und aushöhlen (etwas Fruchtfleisch in der Schale lassen).
- Melonen an den Enden flach abschneiden, damit sie stehen können.
- Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Für die Sauce Zitronensaft, Sauerrahm, Öl und Kräuter mischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
- Krabben, Obst und Gemüse vermengen und mit der Marinade gut abmischen.
- In die Melonenhälften füllen und gut gekühlt servieren.

KALTE KLEINGERICHTE · AUFSTRICHE

KRABBen-COCKTAIL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 EL Mayonnaise (25% Fett)
6 EL Ketchup
Worcestersauce, Senf
400 g Krabben (Shrimps)
3 Mangos, geschält, entsteint,
würfelig geschnitten
600 g Spargelspitzen, konserviert oder
frischer Spargel, gekocht
Salatblätter
Kresse

- Aus Mayonnaise, Ketchup, Worcestersauce und Senf eine Sauce zubereiten.
- Krabben, Mangowürfel und Spargel vorsichtig vermischen und die Sauce unterheben.
- Cocktail auf Salatblättern anrichten und mit Kresse bestreut servieren.

SARDINENAUFSTRICH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Sardinen aus der Dose, abgetropft
150 g Gurkerl
3 Eier, hartgekocht
etwas Zitronensaft
250 g Magertopfen
Schnittlauch
Salz
Pfeffer

- Sardinen, Gurkerl und Eier fein hacken.
- Mit dem Magertopfen vermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

PAPRIKA-LAUCH-AUFSTRICH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g mehliges Kartoffeln,
gekocht, geschält und zerdrückt
100-125 ml Milch (1% Fett)
1 EL Margarine
80 g Lauch, klein geschnitten
½ roter Paprika, in Würfel geschnitten
1 TL Paprikapulver
1 TL Zwiebelpulver
Salz, Pfeffer

► Zu den Kartoffeln so viel Milch rühren, dass eine feste cremige Masse entsteht, dann die Margarine untermengen.

► Die restlichen Zutaten unter die Kartoffelmasse rühren und mit den Gewürzen abschmecken.



GEFÜLLTE SCHINKENROLLEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Magertopfen
6 EL Joghurt (1% Fett)
2 EL frisch gerissener Kren
300 g magerer, gekochter Schinken
Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

► Topfen mit Joghurt und Kren verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

► Topfenmasse auf den unteren Rand des Schinkenblattes geben und einrollen.

► Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

KALTE KLEINGERICHTE · AUFSTRICHE

GEFÜLLTE TOMATEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 mittelgroße Melanzani,
geschält und in Würfel geschnitten
8 TL Olivenöl
1 Bund Basilikum,
in feine Streifen geschnitten
250 g Magertopfen
6 Fleischtomaten
12 große Cockailtomaten
Salz
Pfeffer

- Melanzani in 1 TL Öl rasch anbraten, mit dem Basilikum in den Topfen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Von allen Cocktail- und von 4 Fleischtomaten den Deckel abschneiden, die Tomaten dann aushöhlen und das Innere (ohne Kerne) aufheben.
- Die übrigen 2 Fleischtomaten enthäuten und mit dem Inneren fein pürieren.
- Die restlichen 7 TL Olivenöl in die Tomatensauce rühren und mit Salz würzen.
- Die enthäuteten Tomaten mit der Topfenmasse füllen, Deckel aufsetzen und mit der Sauce auf den Tellern anrichten.



PAPRIKA MIT THUNFISCHCREME

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Thunfisch (ohne Öl konserviert)
2 kleine Zwiebel
8 EL Mayonnaise (25% Fett)
1/4 l Joghurt (1% Fett)
3 EL Kapern
Salz, Pfeffer
4 Paprikahälften

- Thunfisch mit gehackter Zwiebel, Mayonnaise, Joghurt und Kapern pürieren und würzen.
- Paprikahälften mit Thunfischcreme füllen.



SUPPEN

„WAS GIBT ES HERRLICHERES AN KALTEN TAGEN ODER WENN EINEN DER HUNGER PLAGT, ALS EINE KÖSTLICHE, DAMPFENDE SUPPE? ALLE REZEPTE EIGNEN SICH ALS VORSPEISE GENAUSO WIE ALS HAUPTBESTANDTEIL EINER KLEINEN HAUPTMAHLZEIT. MIT FLEISCH, FISCH, GEFLÜGEL ODER KÄSE ERGÄNZT, ERHALTEN SIE EINE KOMPLETTE HAUPTMAHLZEIT.“



SUPPEN

KÜRBISSUPPE (FOTO SEITE 20)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel, klein geschnitten
1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten
1 TL Pflanzenöl
750 g Kürbis, geschält und geschnitten
Saft von 1 Zitrone
1/2 l Kräutersuppe
Muskatnuss, gerieben
Thymian
2 EL Creme fraiche
2 EL Rotwein
Petersilie
Salz, Pfeffer

- ▶ Zwiebel und Lauch in Öl anrösten, Kürbisfleisch zugeben und kurz dünsten.
- ▶ Mit Salz und Zitrone würzen.
- ▶ Heiße Suppe zugießen und Kürbis weich kochen, mit dem Mixstab pürieren.
- ▶ Mit Pfeffer, Muskat und etwas Thymian würzen. Creme fraiche und Rotwein unterrühren.
- ▶ Mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP: BESONDERS GUT SCHMECKT DIE SUPPE MIT 2 TL KÜRBISKERNÖL, DAS ERHÖHT DIE POINTS-ANZAHL PRO PORTION UM 1/2 POINT.

LAUCHSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stange Lauch, in Ringe schneiden
1 TL Pflanzenöl
1 l Kräutersuppe
1 getrocknete Semmel
1/8 l Joghurt (1% Fett)
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

- ▶ Öl in einem Topf erhitzen und 2/3 des Lauchs anrösten, mit Kräutersuppe aufgießen.
- ▶ Semmel in Stücke brechen, zugeben und 10 Min. köcheln lassen.
- ▶ Joghurt einrühren und mit dem Stabmixer gut pürieren.
- ▶ Restlichen Lauch in die Suppe geben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

STEIRISCHE KRAUTSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 TL Pflanzenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
500 g Sauerkraut
1 l heißes Wasser
1/8 l trockener Weißwein
1 TL Kümmel
2 rote Paprikaschoten,
würfelig geschnitten
Pfeffer, frisch gemahlener
1 EL Paprikapulver, edelsüß
Knoblauchpulver
4 EL Sauerrahm

- In einer großen Kasserolle Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anlaufen lassen.
- Sauerkraut zur Zwiebel geben, mit Wasser und Wein aufgießen, Kümmel einrühren.
- Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Min. köcheln lassen.
- Paprika und Gewürze zur Suppe geben und 10 Min. kochen lassen.
- Eventuell nachwürzen und noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Die Krautsuppe in Suppenschalen geben und je 1 EL Sauerrahm in die Mitte setzen.

TIPP: ES WIRD DARAUS EINE KOMPLETTE MAHLZEIT, INDEM SIE 200 G IN SCHEIBEN GESCHNITTENEN SCHINKEN IN DIE SUPPE GEBEN UND MIT 400 G SALZKARTOFFELN ALS BEILAGE SERVIEREN. PRO PORTION SIND ES DANN UM 2 1/2 POINTS MEHR.

GROSSE ERBSENSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebel
1 EL Halbfettmargarine
800 g TK- Erbsen
2 EL Mehl
Kräutersuppe
1/4 l Milch (1% Fett)
4 EL Obers

- Zwiebel in der Margarine rösten, Erbsen hinzufügen und mit Mehl stauben.
- Mit Kräutersuppe aufgießen und Milch dazu gießen.
- Pürieren und mit Obers verfeinern.

SUPPEN

BROKKOLICREMESUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Brokkoli, in Röschen teilen und in kleine Scheiben schneiden

130 g magerer, gekochter Schinken, kleinwürfelig schneiden

4 TL Pflanzenöl

3/4 l Kräutersuppe

3 EL Jogurt

100 g Toastbrot, würfelig schneiden

2 EL Kresse

Muskatnuss

Salz, Pfeffer

- Den Schinken in heißem Fett anbraten.
- Brokkoli dazugeben und unter Rühren mitbraten, mit Kräutersuppe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Hälfte der Brokkoliröschen herausnehmen und den Rest pürieren.
- Jogurt unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Die restlichen Röschen dazugeben und erhitzen.
- Inzwischen Toastbrot in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.
- Suppe anrichten, Toastwürfel darauf verteilen und mit Kresse bestreut servieren.

1 Portion entspricht



FRITTATEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/8 l Milch (1% Fett)

1 Ei

1 Prise Salz

5 EL Mehl

1 EL Mineralwasser

4 TL Pflanzenöl

- Milch, Ei, Salz und Mehl rasch zu einem Teig verarbeiten und mit einem Schuss Mineralwasser auflockern.
- In einer kleinen, beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und hauchdünne Palatschinken backen.
- Auskühlen lassen, zu Frittaten schneiden und als Suppeneinlage reichen.

1 Portion entspricht



TIPP: SIE KÖNNEN IN DEN TEIG AUCH FEINGEHACKTE PETERSILIE GEBEN.

„DIE WUNDERKNOLLE KNOBLAUCH WURDE
SCHON VON DEN ALTEN ÄGYPTERN
GESCHÄTZT UND GILT HEUTE ALS MITTEL
ZUR VERZÖGERUNG DES ALTERUNGS-
PROZESSES. AUSSERDEM SCHÜTZT DIESE
VOR VAMPIREN ALLER ART...“



KNOBLAUCHSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4-6 Knoblauchzehen, fein hacken
1 EL Olivenöl
100 g Weißbrot, ohne Kruste
1 EL scharfes Paprikapulver
1 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
2 EL gehackte Petersilie

- In einem Topf Olivenöl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, ohne ihn zu bräunen.
- Das zwischen den Fingern zerbröselte Brot zugeben und golden anrösten.
- Den Paprika darüber streuen und sofort mit der Suppe aufgießen.
- Kräftig salzen, pfeffern und nach Geschmack noch mit Cayennepfeffer schärfen.
- Die Suppe bei geringer Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen (evtl. Suppe nachgießen).
- Vor dem Servieren die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
- Nochmals gut nachwürzen und mit Petersilie bestreut servieren.

SUPPEN

INDISCHE HÜHNERSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Karfiol, in Röschen zerteilt
1 l Kräutersuppe
500 g Hühnerbrust,
gekocht und gewürfelt
1 EL Stärkemehl
1 TL Curry
1 EL Pflanzenmargarine

- ▶ Karfiol in der Suppe kernig weich kochen, Hühnerfleisch dazugeben und köcheln lassen.
- ▶ Stärke in wenig kaltem Wasser auflösen und zur Suppe geben. Mit Curry würzen und die Margarine einrühren.

BOHNENSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Bohnen, über Nacht eingeweicht
1 EL Margarine
100 g mageres Geselchtes,
geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Mehl
4 EL Tomatenmark
1 l Kräutersuppe
1 kleine Pfefferoni, gehackt
2 Paprika, in Streifen geschnitten
125 g Creme fraiche
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

- ▶ Bohnen in nicht gesalzenem Wasser kochen.
- ▶ Margarine in einem Topf heiß werden lassen, Geselchtes und Zwiebeln anrösten, Mehl darüberstauben und mitrösten.
- ▶ Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und mit der Kräutersuppe ablöschen.
- ▶ Bohnen, Paprika und Pfefferoni hinzufügen, gut durchmischen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Creme fraiche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KARTOFFELCREMESUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

480 g Kartoffeln
200 g Lauch
2 TL Pflanzenöl
80 g Hühnerbrust
1 l Kräutersuppe
4 Lorbeerblätter
4 TL Joghurt
2 EL Petersilie
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

- ▶ Kartoffeln würfelig und Lauch in Ringe schneiden und im heißen Öl leicht anbraten.
- ▶ Hühnerfleisch dazugeben und mitbraten, mit Kräutersuppe aufgießen, Lorbeerblätter hinzufügen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Fleisch und Lorbeerblätter herausnehmen und die Kartoffeln pürieren.
- ▶ Fleisch in Streifen schneiden und wieder zur Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- ▶ Mit Joghurt verfeinern und mit Petersilie bestreut servieren.

1 Portion entspricht



KARTOFFEL-BASILIKUMSUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Kartoffeln, geschält, klein schneiden
2 Karotten, geschält, klein schneiden
1/4 Sellerieknolle, geschält, klein schneiden
1 Knoblauchzehe, pressen
1 kleines Stück Ingwerknolle
1 Bund Basilikum, fein hacken
4 TL Butter
Kümmel, gemahlen
Pfeffer, frisch gemahlen
Rosenpaprika, Salz, Wasser

- ▶ Klein geschnittenes Gemüse, Knoblauch, Ingwer und die Hälfte des gehackten Basilikums mit doppelt soviel Wasser bedecken und weich kochen. Ingwerknolle entfernen.
- ▶ Danach pürieren, Butter begeben, mit Salz Pfeffer und Kümmel abschmecken.
- ▶ Zum Schluss mit dem restlichen Basilikum und etwas Rosenpaprika die Suppe dekorieren.

1 Portion entspricht



GRÜNE SUPPE MIT KRÄUTERN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g **Blattspinat**, klein geschnitten
 200 g **Karotten**, gewürfelt
 150 g **Zwiebel**, gehackt
 1 l **Kräutersuppe**
 2 EL **Mehl**
 1 EL **Pflanzenmargarine**
 1 EL **Schnittlauch**, gehackt
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

- ▶ Spinat, Karotten und Zwiebel 15 Minuten in der Suppe kochen, Mehl einrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Zum Schluss die Margarine einrühren und mit Schnittlauch bestreut servieren.

KALTE GURKENSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 **Salatgurken**,
 geschält, würfelig geschnitten
 1/2 l **Kräutersuppe**
 1/2 l **Buttermilch** (1% Fett)
 je 3 EL **Dille und Schnittlauch**, gehackt

- ▶ Gurkenwürfel in der Bouillon kurz dünsten.
- ▶ Einen Teil der Gurkenwürfel mit einem Siebschöpfer herausnehmen und beiseite geben. Die restlichen mit dem Stabmixer pürieren. Gurkenwürfel in die Suppe geben und kalt stellen.
- ▶ Buttermilch darüber gießen, Dille dazu geben und gut verrühren. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

„DIE CHINESEN SAGEN, DASS
HÜHNERSUPPE DIE MITTE STÄRKT.
EIN TELLER DAVON MACHT SELBST SEHR
MÜDE KRIEGER WIEDER MUNTER. UND
DENNOCH SIND NUR 1½ POINTS ZU
BERECHNEN!



HÜHNERSUPPE MIT MAIS

1 Portion entspricht  1½ POINTS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Hühnerbrustfilet
1 TL Salz
2 Eiweiß
750 ml Kräutersuppe
250 g Maiskörner, püriert
1 EL Stärke
2 TL Sojasauce
2 Frühlingszwiebeln, diagonal geschnitten

- ▶ Hühnerfleisch waschen, abtrocknen, im Mixer fein hacken, salzen.
- ▶ Die beiden Eiweiße schaumig schlagen und unter die Fleischmasse heben.
- ▶ Suppe zum Kochen bringen und den pürierten Mais dazugeben.
- ▶ Die Stärke in wenig Wasser auflösen und die Suppe damit binden.
- ▶ Die Hitze reduzieren und die Fleischmasse mit dem Schneebesen unter die Suppe rühren.
- ▶ Weitere 3 Minuten leise köcheln lassen und mit Sojasauce abschmecken.
- ▶ Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

SUPPEN

ZUBEREITUNG „SCHWAMMERLSUPPE“, REZEPT SEITE 31



„SCHWAMMERL SUCHEN IST IHRE LEIDENSCHAFT? DANN AUF ZUR JAGD NACH EIER SCHWAMMERL UND STEINPILZEN! DIE IN KULTUREN GEZÜCHTETEN PILZE, WIE Z.B. CHAMPIGNONS, AUSTERNPILZE UND SHIITAKE PILZE SIND AUCH NICHT ZU VERACHTEN. DIESE SIND DAS GANZE JAHR ÜBER VERFÜGBAR UND BRINGEN EBENFALLS VIEL AN GESCHMACK UND VOLUMEN AUF UNSERE TELLER – BEI 0 POINTS!“



SCHWAMMERLSUPPE (FOTO SEITE 32)

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Zwiebeln, gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 EL Pflanzenöl
 250 g Eierschwammerln
 (oder andere Pilze)
 1 EL Petersilie, gehackt
 1/2 TL Majoran
 3/4 l Kräutersuppe
 100 g Kartoffeln, klein würfeln
 1/8 l Jogurt (1% Fett), abgetropft
 1 EL Mehl
 Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl hellbraun rösten.
- Die Schwammerln mit Petersilie und Majoran dazugeben und dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
- Dann mit der Kräutersuppe aufgießen, die Kartoffeln hinzufügen und gar kochen.
- Jogurt mit Mehl glattrühren und mit der Suppe verkochen.
- Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



KARTOFFELCREMESUPPE MIT CHAMPIGNONS

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kartoffeln
1 Bund Suppengrün
1 l Kräutersuppe
2 EL Creme fraiche
Muskat, Pfeffer
200 g Champignons
2 TL Sonnenblumenöl

- ▶ Kartoffeln und Suppengrün klein schneiden und in der Bouillon garen.
- ▶ Creme fraiche dazugeben, mit dem Stabmixer gut pürieren und würzen.
- ▶ Blättrig geschnittene Champignons im Öl anbraten, pfeffern und zur Suppe geben.

HAFERFLOCKEN-LAUCHSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Stangen Lauch
2 Karotten
50 g Haferflocken
3 TL Pflanzenmargarine
750 ml Kräutersuppe
Salz, Pfeffer, Majoran
Muskatnuss, gemahlen
Schnittlauch, geschnitten

- ▶ Lauch in feine Ringe, Karotten in kleine Würfel schneiden und mit den Haferflocken in der Margarine sanft rösten.
- ▶ Gemüse-Haferflocken Mischung mit der Suppe aufgießen, würzen und 20 Minuten kochen lassen.
- ▶ Die Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

LEGIERTE SPINATSUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Spinat, gewaschen, gehackt
6 TL Butter
2 kleine Zwiebel, gehackt
1 l Kräutersuppe
3 Eigelb
2 EL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zitronenschale

- ▶ Zwiebel in der Butter dünsten, den Spinat dazugeben, einige Minuten weiterdünsten.
- ▶ Die Suppe aufkochen und zum Spinat gießen, 5 Min. kochen lassen, dann pürieren.
- ▶ Das Eigelb mit Zitronensaft verquirlen, nach und nach $\frac{1}{4}$ l heiße Spinatsuppe dazugeben und dabei ständig schlagen.
- ▶ Diese Legierung nach und nach zur Suppe geben, vorsichtig erhitzen bis die Suppe sämig wird, jedoch nicht mehr kochen!
- ▶ Jetzt mit Salz und Pfeffer würzen und jeden Teller mit einem schön geschnittenen Streifen Zitronenschale garnieren.

TIPP: DIESE SUPPE SCHMECKT AUCH GUT GEKÜHLT MIT 1 EL SAUERRAHM KÖSTLICH. PRO PORTION SIND DANN 4 POINTS ZU BERECHNEN.

1 Portion entspricht



ERBSENSUPPE

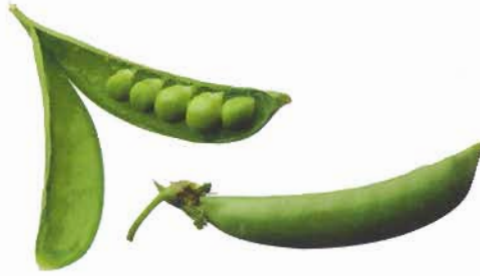
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

40 g Mehl
4 TL Butter
 $\frac{3}{4}$ l Kräutersuppe
300 g TK- Junge Erbsen
3 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer

- ▶ Mehl in der Butter hell anschwitzen.
- ▶ Die Suppe zugießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- ▶ 200 g Erbsen in die Suppe geben und 10 Minuten mitkochen.
- ▶ Creme fraiche einrühren und alles mit einem Stabmixer pürieren.
- ▶ Die restlichen Erbsen in die Suppe rühren und einmal aufkochen.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Portion entspricht





TOMATENSUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Tomaten, gehackt
 1 Zwiebel, gehackt
 1 Bund Petersilie
 1 rote Pfefferonischote, geschnitten
 1 EL Olivenöl
 1/4 l Kräutersuppe
 1 TL Basilikum, Pfeffer

- ▶ Tomaten abtropfen lassen und mit Zwiebel, Petersilie und Pfefferoni fein pürieren.
- ▶ In eine große Pfanne geben, Öl und Suppe hinzufügen, 15 Minuten köcheln, zum Schluss würzen und mit Basilikum bestreuen.

TIPP: DAS HERRLICH KNALLROTE FRUCHTGEMÜSE IST REICH AN DEN SO GENANTEN ANTIOXIDANTIEN, DIE DIE KÖRPERZELLEN GEGEN DEN ANGRIF FREIER RADIKALER SCHÜTZEN. ZUR BESSEREN AUFNAHME DER FETTLÖSLICHEN VITAMINE SOLLTE MAN TOMATEN IMMER MIT ETWAS GUTEM PFLANZENÖL GENIEßEN.

1 Portion entspricht



MARCHFELDER ZWIEBELSUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g weiße Gemüsezwiebeln, würfelig geschnitten
 2 TL Pflanzenöl
 1 TL Zitronensaft
 3/4 l Kräutersuppe
 125 g Creme fraiche
 1/8 l Milch (1% Fett)
 Salz, Muskatnuss, Thymian
 1 Jungzwiebel, in Ringe geschnitten
 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

- ▶ Gemüsezwiebeln im Öl anschwitzen, mit Zitronensaft und Kräutersuppe aufgießen und köcheln lassen.
- ▶ Creme fraiche und Milch einrühren, die Suppe pürieren und mit Salz, Muskatnuss und Thymian würzen.
- ▶ Suppe am besten über Nacht im Kühlschrank durchkühlen lassen.
- ▶ Mit den Zwiebelringen und frisch geriebener Muskatnuss bestreut sehr kalt servieren.

1 Portion entspricht



PROVENZALISCHE GESUNDHEITSSUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 l Wasser
Salz
12 bis 15 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
2 Zweige Salbei
4 EL Olivenöl
200 g trockenes Weißbrot
(4 Scheiben)
4 EL Parmesan, frisch gerieben

- ▶ Wasser, Salz und Knoblauch 15 Min. kochen, Lorbeerblätter, Salbei und 2 EL Öl dazugeben und 5 Min. schwach kochen lassen.
- ▶ Danach die Suppe zugedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.
- ▶ Die Suppe durch ein Sieb gießen.
- ▶ Die Weißbrotscheiben in die vorgewärmten Teller geben, mit jeweils 1 EL Parmesan bestreuen, mit dem restlichen Öl beträufeln und die heiße Brühe darübergießen.

TIPP: DIE PROVENZALEN SCHWÖREN DARAUF: DIESE SUPPE HILFT BEI EINEM KATER, BEI ALLEN MÖGLICHEN KRANKHEITEN UND BEI ENTBINDUNGEN – EINE GESUNDUNG OHNE „GEKOCHTES WASSER“ GIBT ES NICHT.

SELLERIECREMESUPPE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Sellerieknolle,
in kleine Würfel schneiden
1 l Kräutersuppe
90 g Eckerlkäse (15% F.i.Tr.)
Salz, Pfeffer
Muskat
2 Scheiben Schwarzbrot
2 EL Pflanzenmargarine

- ▶ Sellerie in der Suppe 10 Min. weichkochen.
- ▶ Käse mit der Gabel zerdrücken, dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren.
- ▶ Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch einmal aufkochen lassen.
- ▶ Brot in kleine Würfel schneiden und in der Margarine knusprig rösten.
- ▶ Die Suppe anrichten und mit den Schwarzbrotcroutons bestreuen.

GULASCHSUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3 Zwiebel, fein gehackt
4 Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenmargarine
400 g Kartoffel, würfelig geschnitten
400 g mageres Rindfleisch,
würfelig geschnitten
3 grüne Paprikaschoten,
klein geschnitten
1 EL Paprikapulver
1 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl
1 EL Jogurt

1 Portion entspricht



- In einem Topf Zwiebel und zerdrückten Knoblauch in Margarine anrösten. Kartoffel und Rindfleisch dazugeben und mitrösten.
- Paprika und Paprikapulver rasch unterrühren, mit Bouillon aufgießen, würzen und alles weich dünsten.
- Zuletzt Mehl mit Jogurt verrühren, in die Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen.

UNGARISCHE FISCHSUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

700 g Zander, in Würfeln
300 g Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 l Kräutersuppe
1 EL Pflanzenmargarine
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

1 Portion entspricht



- Fisch, Zwiebel und Knoblauch in der Suppe kochen.
- Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Margarine einrühren.

„SEIT POPEY WEISS MAN, DASS SPINAT KRÄFTE VERLEIHT. SPINAT IST DAS IDEALE GEMÜSE FÜR ALLE STRESSGEPLAGTEN. EIN TELLER SPINATSUPPE RÄUMT RASCH AUF MIT SO MANCHEM NÄHRSTOFFDEFIZIT.“



SPANISCHE SPINATCREMESUPPE

1 Portion entspricht  3 POINTS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 TL Butter
 2 Zwiebeln, gehackt
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 2 EL Sherry
 250 g frischer Blattspinat, geputzt
 1 TL Muskatnuss, frisch gerieben
 1 l Gemüsebrühe
 150 g Suppennudeln
 (Sternchennudeln o.ä.)
 ½ TL abgeriebene Zitronenschale
 Salz, Pfeffer

- Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
- Mit Sherry ablöschen, den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die Gemüsebrühe dazugießen, einige Minuten köcheln lassen und pürieren.
- Die Nudeln direkt in der Suppe al dente garen, mit Zitronenschale verfeinern und servieren.



WARMES KLEINGERICHTE

„IN DIESEM KAPITEL FINDEN SIE
BELIEBTE, WÜRZIGE KLEINGERICHTE.
„KLEIN“ BEDEUTET ABER NICHT
GLEICHZEITIG KLEIN AN POINTS. MIT
EINEM GROSSEN TELLER SALAT
ERGÄNZT ODER EINER
GEMÜSESUPPE VORHER, KÖNNEN
SIE DIESE LIEBLINGSGERICHTE ABER
BEDENKENLOS GENIESSEN.“



INVOLTINI À LA MELANZANE (FOTO SEITE 40)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

16 Scheiben Melanzani, der Länge nach geschnitten, ca. 1/2 cm dick
250 g Mozzarella, in dünne Scheiben geschnitten
200 g Rohschinken oder Parmaschinken, dünn geschnitten
800 g gehackte Tomaten
1 Zwiebel, klein geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL Kräutersuppenpulver
2 Spritzer Süßstoff
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

- Melanzanischeiben salzen und ziehen lassen.
- Mit Küchenpapier abtupfen, mit Olivenöl dünn bestreichen, pfeffern und mit etwas Oregano würzen.
- Auf ein Backpapier legen und im Rohr bei 180°C leicht bräunen (die Scheiben werden dadurch weich und lassen sich gut rollen).
- Scheiben mit Rohschinkenstreifen und Mozarellascheiben belegen, aufrollen und mit einem Zahnstocher zusammenhalten.
- In eine kleine Auflaufform schichten.
- Aus den gehackten Tomaten, der Zwiebel und den restlichen Zutaten eine Tomatensauce kochen und über die Röllchen geben.
- Ca. 10-15 Minuten in das heiße Rohr geben, bis der Käse geschmolzen ist.

TOAST HAWAII

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Scheiben Toastbrot
6 EL Jogurt (1% Fett)
80 g Gouda, gerieben
2 grüne Pfefferoni, klein geschnitten
400 g Ananas
Petersilie
Salz, Pfeffer

- Toastbrot auf beiden Seiten leicht rösten.
- 200 g Ananas klein schneiden und mit Jogurt, Käse und Pfefferoni vermischen, würzen und die Toastscheiben damit bestreichen.
- Die restliche Ananas in 4 Scheiben schneiden, darüberlegen und das Ganze im Rohr grillen, bis der Käse geschmolzen ist.
- Mit Petersilie garnieren.

GEBRATENE KARTOFFELPUFFER

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g mehliges Kartoffeln
1 Zwiebel, gehackt
1 TL Pflanzenöl
1 Eidotter
2 Tomaten,
 geschält, entkernt, würfelig geschnitten
240 g mageres Geselchtes,
 gekocht und gehackt
2 1/2 EL Mehl
Petersilie
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
1 EL Pflanzenöl, zum Backen

- Kartoffeln kochen, schälen und zerstampfen.
- Zwiebel in 1 TL Öl anrösten, Petersilie dazugeben und mitrösten.
- Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen und Eidotter einrühren.
- Zwiebeln, Tomaten und Geselchtes unter die Kartoffelmasse rühren, abkühlen lassen.
- Aus der Masse Laibchen formen, beidseitig bemehlen und in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl auf beiden Seiten goldgelb braten.

TIPP: EINE SCHÜSSEL GRÜNER SALAT DAZU UND FERTIG IST DIE GESUNDE, KOMPLETTE MAHLZEIT. AUCH DIE KIDS LIEBEN DIESE FETTARME VARIANTE DER KARTOFFELPUFFER.

TOAST HELENE

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Scheiben (je ca. 25 g) Toastbrot
4 TL Pflanzenmargarine
100 g magerer, gekochter Schinken
2 Birnen, geschält, in Scheiben geschnitten
100 g Camembert (45% F.i.Tr.)
4 TL Preiselbeermarmelade

- Toastbrot mit Margarine bestreichen, mit Schinken, Birne und Camembert belegen.
- Im Backrohr kurz überbacken.
- Mit Preiselbeermarmelade garniert servieren.

ZUCCHINIOMELETTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 TL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Bund Petersilie, gehackt
400 g Zucchini, in Würfel geschnitten
5 Eier
50 g frisch geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten.
- Zucchini und Petersilie hinzufügen und mitbraten, bis die Zucchini kernig weich sind.
- Inzwischen Eier und Parmesan gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eiermischung zu den Zucchini in die Pfanne schütten und stocken lassen.
- Das Omelette teilen und auch auf der anderen Seite goldbraun backen.

TIPP: EIN KÖSTLICHES MINUTENGERICHT, DAS IHNEN VIEL ZEIT ZUM GENIESSEN LÄSST.

1 Portion entspricht 

GERÖSTETE EIERSCHWAMMERL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 große Zwiebel, gehackt
1 EL Butter
800 g Eierschwammerl, geputzt und geschnitten
2 EL Petersilie
4 Eier
Salz, Pfeffer

- Butter in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anrösten.
- Eierschwammerl hinzufügen und bei großer Hitze rasch durchrösten.
- Eventuell austretende Flüssigkeit abschütten.
- Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.
- Die Eier verquirlen, unter die Eierschwammerl mischen, gut durchrühren und heiß servieren.

1 Portion entspricht 

EIER-TOMATEN-PFANNE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten
8 Tomaten, in Scheiben geschnitten
3 TL Pflanzenöl
4 EL Weißwein
4 Eier
Basilikum
Salz, Pfeffer

- Lauch im heißen Öl kurz andünsten, Tomaten hinzufügen und mitbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.
- Mit Weißwein ablöschen.
- Die Eier darüber aufschlagen und bei kleiner Hitze ohne Deckel 5 Minuten stocken lassen.

POLENTASCHNITTEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/2 l Kräutersuppe
200 g Maisgrieß (roh gewogen)
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Karotte, gehackt
2 Eier
2 EL gehackte Petersilie
2 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
100 g geriebener Emmentaler

- Wasser, Suppenwürfel, Karotten und Zwiebel aufkochen und Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Bei mäßiger Hitze ca. 5 Min. unter ständigem Rühren kochen.
- 30 Minuten ausquellen lassen.
- Ausgekühlte Polenta, Ei und Petersilie gut vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech ca. 1 cm dick aufstreichen.
- Mit Zwiebelringen belegen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 200°C für 15-20 Minuten backen.

TIPP: ÄHNLICH EINER PIZZA KÖNNEN SIE DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN BELÄGE VERWENDEN. ANSTELLE DES KÄSES KÖNNEN SIE Z.B. CHAMPIGNONS, ZUCCHINISCHNITTEN ODER BLATTSPINAT VERWENDEN. EINE PORTION HAT DANN NUR 4 1/2 POINTS.

THUNFISCH-REISSALAT (FOTO SEITE 46)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g gekochter Reis
(entspricht ca. 130 g roh)
400 g Erbsen (konserviert)
je 1 gelbe und rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe, Dille
400 g Thunfisch (ohne Öl konserviert)
1 EL Pflanzenöl
Sherry-Essig
2 EL Kapern
Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen

- In einer Salatschüssel Reis und Erbsen vermischen.
- Paprika feinkwürfelig schneiden, Zwiebel, Knoblauchzehe und Dille fein hacken und mit dem Erbsenreis vermengen.
- Thunfisch zerpfücken und ebenfalls untermischen.
- Aus Öl, Essig, gehackten Kapern, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten, mit den übrigen Salatzutaten gut vermischen.
- Gut gekühlt mit einigen roten Paprikastreifen und Schnittlauchröllchen garniert servieren.

CHINAKOHL-APFEL-MELONEN-SALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Chinakohl
1 junger Zwiebel
1 mittelgroßer Apfel
100g Melonenfleisch
4 TL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
1 EL Apfelessig
flüssiger Süßstoff
1 EL Kren, gerieben
Salz, Pfeffer

- Chinakohl und Jungzwiebel in feine Streifen schneiden. Apfel und Melone in kleine Würfel schneiden und beifügen.
- Aus Öl, Zitronensaft, Apfelessig, Süßstoff und Kren eine Salatmarinade zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Chinakohl-Zwiebel-Fruchtmischung gießen, vorsichtig vermengen.

KARTOFFEL-MAYONNAISESALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg speckige Kartoffeln
 2 EL Mayonnaise (25% Fett)
 1/4 l Joghurt (1% Fett)
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 grüner und 1 roter Paprika, würfelig
 Knoblauch
 2 EL Senf
 Salz, Pfeffer

► Gekochte, überkühlte Kartoffeln blättrig schneiden und mit den übrigen Zutaten vermischen.

SALATELLER MIT MOZZARELLA

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Fleischtomaten,
 in Scheiben geschnitten
 1 gelbe und 1 rote Paprikaschote,
 in Streifen geschnitten
 250 g Mozzarella,
 in Scheiben geschnitten
 2 Zwiebeln, gehackt
 4 EL Balsamicoessig
 1 EL Olivenöl
 10 Oliven, in Scheiben geschnitten
 einige Salatblätter
 einige Basilikumblätter
 Salz, Pfeffer

► Aus Zwiebeln, Essig, Öl und Basilikum ein Dressing zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.

► Tomaten, Paprika, Mozzarella und Oliven dekorativ auf 4 Teller verteilen, Dressing darüberträufeln und mit Salatblättern garnieren.

GEFLÜGELSALAT (FOTO SEITE 51)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Sauerrahm
 8 TL Mayonnaise (50% Fett)
 8 TL Ketchup
 16 EL Buttermilch (1% Fett)
 1 kleine Zwiebel, gerieben
 Salz, Pfeffer
 Worcestersauce
 400 g gekochte Makkaroni
 (entspricht ca. 130 g roh),
 in kleine Stücke geschnitten
 400 g Hühnerfleisch,
 gekocht, in Streifen geschnitten
 200 g TK-Erbsen, gekocht

- In einer Schüssel Sauerrahm mit Mayonnaise, Ketchup, Buttermilch und Zwiebel gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen.
- Makkaroni, Hühnerfleisch und Erbsen zugeben, gut durchziehen lassen.

KARTOFFELSALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/4 l Joghurt (1% Fett)
 2 EL Senf
 4 EL Mayonnaise (25% Fett)
 etwas Gurkenflüssigkeit (aus dem Glas)
 Salz, Pfeffer
 800 g Kartoffeln
 1 kleine Zwiebel
 400 g Gewürzgurken
 2 EL Schnittlauchröllchen

- In einer Schüssel aus Joghurt, Senf, Mayonnaise, Gurkenflüssigkeit, Salz und Pfeffer eine pikante Salatsauce zubereiten.
- In kleine Würfel geschnittene, gekochte Kartoffeln, feingehackte Zwiebel und geraffelte Gurken mit der Salatsauce verrühren.
- Einige Stunden gut gekühlt ziehen lassen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

HERINGSALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Sauerrahm
3 EL Mayonnaise (25% Fett)
3 EL Senf
300 g Bismarkheringe,
 in Streifen geschnitten
12 große, entkernte Oliven,
 in Scheiben geschnitten
200 g TK-Erbsen, gekocht
200 g Perlzwiebeln
3 rote Paprikaschoten,
 würfelig geschnitten
Petersilie, gehackt
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Süßstoff

- ▶ Aus Sauerrahm, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Süßstoff eine pikante Salatsauce zubereiten.
- ▶ Fisch, Oliven, Erbsen, Zwiebeln und Paprika zugeben, gut vermischen.
- ▶ Einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen.
- ▶ Mit Petersilie bestreut servieren.

SELLERIESALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Stangensellerie,
 fein geschnitten
2 Äpfel, geraspelt
1/4 l Joghurt (1% Fett)
flüssiger Süßstoff
Zitronensaft, Salz

- ▶ Sellerie, Äpfel und Joghurt gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

SPARGELSALAT MIT HUHN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

240 g Hühnerbrustfilets, ohne Haut
 600 g Spargel
 400 g Tomaten
 2 EL Mayonnaise (25% Fett)
 2 EL Jogurt (1% Fett)
 1 EL Zitronensaft
 Pfefferkörner
 Lorbeerblätter
 Salz, Pfeffer
 Kresse

- ▶ Hühnerbrust mit Pfefferkörnern und Lorbeerblättern 15 Minuten im kochenden Salzwasser garen, danach würfelig schneiden.
- ▶ Spargel von oben nach unten schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und im Salzwasser ebenfalls 15 Minuten kochen.
- ▶ Tomaten in Stücke schneiden, mit Fleisch und Spargel vermengen.
- ▶ Mayonnaise, Jogurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und über dem Salat verteilen.
- ▶ 30 Minuten ziehen lassen und mit Kresse bestreut servieren.

HERING-KARTOFFEL-SALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g festkochende Kartoffeln
 4 Äpfel, schälen
 4 Essiggurken
 1 EL Kapern, klein schneiden
 300 g marinierte Heringe (Russen), kleinwürfelig schneiden
 400 g weiße Bohnen (gekocht oder konserviert)
 1/8 l Jogurt (1% Fett)
 Salz, Pfeffer

- ▶ Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden, Äpfel, Essiggurken kleinwürfelig schneiden und mit den Kapern vermengen.
- ▶ Heringe mit den Bohnen unterheben.
- ▶ Jogurt mit Salz und Pfeffer verrühren, über alle Zutaten gießen, vorsichtig vermischen und 1-2 Std. gut gekühlt ziehen lassen.

TIPP: MAN KANN NOCH 2-3 EL ROTEN RÜBENSALAT UNTER DEN HERINGSSALAT MISCHEN.

HÜHNERSALAT MIT FRÜCHTEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

360 g Hühnerfleisch,
gekocht und kleingeschnitten
100 g Ananas, kleingeschnitten
1 Orange, geschält und kleingeschnitten
400 g Spargelspitzen,
gekocht oder aus dem Glas
Salatblätter
4 Tomaten, geachtelt

MARINADE:

2 EL Mayonnaise (25% Fett)
2 EL Ketchup
Salz
Saft von 1/2 Zitrone

- Aus Mayonnaise, Ketchup, Salz und Zitronensaft eine Marinade herstellen.
- Huhn und Obst gut mit der Marinade vermischen und die Spargelspitzen vorsichtig untermengen.
- Teller mit Salatblättern auslegen, den Hühnersalat darauf anrichten und mit den Tomatenspalten garnieren.

FISOLENSALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Fisolen, geputzt
4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Bund Bohnenkraut, abgezupft
2 EL Olivenöl
3 EL Limonenessig
2 unbehandelte Zitronen
Salz
weißer Pfeffer

- Die Fisolen ca. 10 Minuten im Salzwasser garen.
- Zwiebeln und Bohnenkraut in 1 EL Öl ca. 5 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.
- Fisolen, Zwiebeln und Bohnenkraut miteinander mischen.
- Von einer Zitrone die Schale abraspeln und als Dekoration über dem Salat verteilen. Die zweite Zitrone vierteln und dazulegen.

SALAT „MERCEDES“

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Radicchiohäupel,
in Streifen geschnitten
2 Chicoree
10 Radieschen, in Scheiben geschnitten
2 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
200 g Tomaten, geachtelt
3 Zwiebeln, gehackt
400 g Maiskörner, aus der Dose
4 EL Essig
2 EL Senf
1 EL Pflanzenöl
Paprikapulver, Süßstoff
Salz und Pfeffer, nach Geschmack

- Das Gemüse gut miteinander vermengen.
- Aus Essig, Senf, Öl und Gewürzen eine Marinade zubereiten und darüber verteilen.

TIPP: DIE MILDEN BITTERSTOFFE IN RADICCHIO UND CHICOREÉ STÄRKEN DIE ABWEHRKRÄFTE IM MAGEN- UND DARMTRAKT. DOCH GLEICH WICHTIG IST DER GUTE GESCHMACK DIESER KÖSTLICHEN SALAT-KOMBINATION.

PAPRIKASALAT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
1 Knoblauchzehe, in dicke Scheiben geschnitten
1 Bund Petersilie, gehackt
4 EL Olivenöl
Salz

- Paprika im Rohr bei großer Hitze so lange rösten, bis die Haut Blasen wirft.
- Herausnehmen und die Haut abschälen, dabei den Saft auffangen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
- Paprikastreifen, Saft, Knoblauch, Petersilie und Öl gut durchmischen und möglichst lange ziehen lassen.
- Vor dem Servieren die Knoblauchscheiben entfernen und nach Geschmack salzen.

SPINATSALAT MIT SHRIMPS

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Speckscheiben,
in dünne Streifen geschnitten
2 TL Olivenöl
400 g Shrimps
100 g Spinatblätter
Friseesalat, Rucolasalat,
gewaschen und geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 TL Senf
1 EL Essig
Salz, Pfeffer

- Speckstreifen in einer beschichteten Pfanne kräftig anbraten, Shrimps 3 Minuten mitbraten und auf den Salat legen.
- Öl mit Knoblauch, Senf, Essig, Salz und Pfeffer in der selben Pfanne kurz erhitzen und dann über den Salat träufeln.

CHAMPIGNONSALAT

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Olivenöl
500 g Champignons, blättrig geschnitten
Saft von 1 Zitrone
1 kleines Glas Kapern
1 Dose (60 g) Sardellen, abgetropft
4 hartgekochte Eier, geviertelt
Salz
Pfeffer

- Die Champignons im heißen Fett 5 Min. anbraten und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kapern und die Sardellen dazumischen, auf 4 Tellern verteilen und mit den Eiern garnieren.

„DEM RÖMISCHEN FELDHERRN LUCULLUS VERDANKEN WIR DIE KIRSCHKE, DIE ER ANGEBLICH AUS DEM OSTEN NACH EUROPA GEBRACHT HABEN SOLL. UNSER KÖSTLICHER LUCULLUSSALAT WÜRD SICH SICH SEINEN HOHEN ANSPRÜCHEN GENÜGEN – OBWOHL NUR 3 POINTS PRO PORTION ZU BERECHNEN SIND.“



LUCULLUSSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Äpfel, 200 g Weintrauben, 1 Orange
200 g Stangensellerie
4 TL Pflanzenöl
160 g Magertopfen
1 EL Zitronensaft
2 EL Milch (1% Fett)
flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

- ▶ Äpfel ungeschält in dünne Streifen schneiden, Weintrauben halbieren, Orange schälen und in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Stangensellerie in feine Streifen schneiden.
- ▶ Aus Öl, Topfen, Zitronensaft, Milch, Süßstoff und Gewürzen eine Marinade herstellen und mit den restlichen Zutaten vermischen.

1 Portion entspricht 

TZATZIKI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 große Salatgurken
¼ l Joghurt (1% Fett)
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 EL Dille, gehackt
Salz

- ▶ Salatgurken raspeln oder würfeln, salzen.
- ▶ Joghurt, Öl, Knoblauch und Dille vermengen, über die Gurke gießen, gut vermischen und kalt servieren.

TIPP: ZU GEGRILTEM FLEISCH ODER FISCH ODER AUCH NUR AUF FRISCHEM WEISSBROT
= GENUSS PUR.

1 Portion entspricht 

LINSENSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Linsen (gekocht oder konserviert)
200 g Schinken, in Streifen schneiden
2 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
2 EL Senf
Salz
Knoblauchpulver
Worcestersauce
flüssiger Süßstoff

1 Portion entspricht



- Linsen mit Schinken und feingehackter Zwiebel vermengen.
- Öl mit Senf cremig rühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken.
- Salatzutaten mit der Marinade gut verrühren und kalt stellen.

TIPP: JE KLEINER DIE LINSEN SIND, DESTO MEHR ENTWICKELN SIE IHREN FEINEN EIGENSCHMACK, DENN DAS AROMA KOMMT VON DEN SCHALEN. VERSUCHEN SIE AUCH EINMAL DIE GELBEN, ROTEN ODER SCHWARZEN LINSEN.

NUDELSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g gekochte Teigwaren
 (entspricht ca. 200 g roh), z.B. Hörnchen
2 hartgekochte Eier
100 g Gouda
4 Gewürzgurken
100 g magerer, gekochter Schinken
1/4 l Joghurt (1% Fett)
4 EL Mayonnaise (25% Fett)
etwas Gurkenflüssigkeit
Salz, Pfeffer, Curry
200 g Tomaten
Schnittlauch

1 Portion entspricht



- Teigwaren mit den würfelig geschnittenen Eiern und Käse, den geraffelten Gewürzgurken und dem in Streifen geschnittenen Schinken vermengen.
- Aus Joghurt, Mayonnaise, Gurkenflüssigkeit und Gewürzen eine Marinade zubereiten. Mit den übrigen Salatzutaten gut vermischen.
- Mit Tomatenspalten garnieren und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



ZUCCHINI MIT KNUSPERKRUSTE (FOTO SEITE 60)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Zucchini, in 1 cm dicke Längsscheiben geschnitten
1 TL Pflanzenmargarine
Salz
2 Scheiben Vollkorntoast, zerkrümelt
50 g Emmentaler, gerieben
etwas abgeriebene Zitronenschale, von unbehandelter Frucht
gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Jungzwiebel, fein gehackt
Pfeffer, frisch gerieben

- Zuccinischeiben nebeneinander in eine mit Margarine ausgefettete Auflaufform legen und leicht salzen.
- Toast, Käse, Zitronenschale, Petersilie, Öl, Knoblauch und Zwiebel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Diese Masse auf die Zucchini streichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 15-20 Minuten backen. Die Zucchini sollen noch bissfest sein.

KARFIOL MIT EI

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 kleine Karfiolrosen (je ca. 400 g)
3 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Pflanzenöl
8 Eier
1/4 l Milch (1% Fett)
Salz
Pfeffer
gehackte Petersilie

- Karfiol in Salzwasser bissfest kochen (Topf nicht zudecken), abseihen und klein hacken.
- Inzwischen Zwiebel im Öl anrösten, Karfiol zugeben und alles durchrösten.
- Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen, über das Gemüse gießen und stocken lassen.

HAFERFLOCKEN-GEMÜSE-PUFFER

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Haferflocken
 ½ l Milch (1% Fett)
 2 Eier
 2 kleine Karotten, geraspelt
 1 Zwiebel, gerieben
 1 EL gehackte Petersilie
 Knoblauchsatz, Pfeffer
 1 EL Pflanzenöl

- ▶ Haferflocken mit Milch und Ei vermischen, etwas quellen lassen.
- ▶ Karotten, Zwiebel und Petersilie einrühren, mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen, Puffer formen.
- ▶ In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl Puffer beidseitig goldgelb backen.

SPINATKNÖDEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Magertopfen
 2 Eier
 100 g Semmelbrösel
 300 g TK-Blattspinat, aufgetaut, abgetropft und gehackt
 1 EL gebräunte Butter
 2 EL geriebener Parmesan
 Salz, Pfeffer
 Muskat

- ▶ Topfen, Ei, Brösel, Spinat und Gewürze gut miteinander vermischen und
- ▶ ½ Stunde rasten lassen.
- ▶ In schwach siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, gut abtropfen lassen.
- ▶ Knödel mit gebräunter Butter übergießen und mit Parmesan bestreut servieren.

TIPP: STATT DES PARMESANS KÖNNEN SIE AUCH ANDERE MAGERE KÄSESORTEN VERWENDEN. FRIEREN SIE KLEINE ÜBRIGGEBLIEBENE KÄSERESTE EIN. TIEFGEKÜHLT LASSEN SIE SICH SEHR GUT REIBEN.

KOHLROULADEN (FOTO SEITE 65)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 große Kohlblätter
3 Zwiebel, fein gehackt
4 EL Petersilie, gehackt
1 EL Pflanzenöl
200 g gekochtes Hühnerfleisch,
klein gehackt
4 Eier
1/2 l Kräutersuppe
4 EL Sauerrahm
Salz, weißer Pfeffer, Muskat

► Kohlblätter in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller legen, dicke Rippen mit einem Messer abflachen.

► In einer Pfanne Zwiebel und Petersilie in Öl andünsten, Hühnerfleisch und Ei zugeben, alles gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

► Vorbereitete Kohlblätter mit dieser Masse bestreichen, zusammenrollen, mit Bindfaden oder Zahnstocher fixieren.

► Rouladen in einer Kasserolle in der Kräutersuppe 15-20 Minuten dünsten, zuletzt Sauerrahm in die fertige Sauce einrühren.

TIPP: ALS BEILAGE EMPFEHLEN WIR IHNEN KARTOFFELSALAT, REIS ODER PETERSILIEN-KARTOFFELN.

KOHLRÜBENGROSTL MIT SPIEGELEI

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Schinken, in Streifen geschnitten
2 EL Pflanzenöl
2 Zwiebel, fein gehackt
4 Kohlrüben
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 Eier
Salz, Pfeffer

► Schinken kurz in 1 EL Öl anbraten, Zwiebel dazu geben und mitrösten.

► Kohlrüben schälen und in dünne Stifte schneiden, zum Zwiebel geben und

► 10 Minuten rösten. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

► Im restlichen Öl Eier beidseitig braten und auf dem Kohlrübengrostl anrichten.

KRAUTSTRUDEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Pflanzenmargarine
600 g Kraut,
in feine Streifen geschnitten
1 TL Kümmel
4 TL Mehl
Essig, Süßstoff
320 g mageres Geselchtes,
würfelig geschnitten
4 Blätter Strudelteig
Salz, Pfeffer

- In einer Kasserolle Zwiebel in 1 EL Margarine anrösten, Kraut zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, wenig Wasser zugeießen und weichdünsten.
- Das Kraut mit Mehl stauben, mit Essig und Süßstoff würzen.
- Fleischwürfel mit dem Kraut vermischen, auskühlen lassen.
- Ein Teigblatt auf ein feuchtes Tuch legen, mit 1 TL zerlassener Margarine bestreichen, zweites Teigblatt darauf legen. Kraut auf die halbe Teigfläche verteilen, seitlich den Teig einschlagen und zusammenrollen. Ebenso mit der anderen Hälfte verfahren.
- Backblech mit Backpapier auslegen, Strudel darauf legen, mit restlicher Margarine bestreichen und im Backrohr bei mittlerer Hitze ca. 1/2 Stunde backen.

1 Portion entspricht



PIKANTE ZUCCHINIPFANNE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Zwiebel
5 Zucchini
400 g mageres, faschiertes Rindfleisch
4 TL Sonnenblumenöl
4 EL Tomatenmark
8 EL Sauerrahm
Thymian
Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Zucchini klein schneiden und mit dem Fleisch und Thymian in heißem Öl braten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark und etwas Wasser zufügen und kurz dünsten.
- Zuletzt mit Sauerrahm verfeinern.

1 Portion entspricht



SOMMERGULASCH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g **Lauch**, in Ringe geschnitten
 4 TL **Pflanzenmargarine**
 200 g **Schwammerln** (z. B. Champignons, Eierschwammerl), blättrig geschnitten
 200 g **Fisolen**, in kl. Stücke geschnitten
 400 g **Kartoffel**, würfelig geschnitten
 1/4 l **Kräutersuppe**
 400 g **Putenschinken**, würfelig
 2 EL **Mehl**
 3 EL **Sauerrahm**
 3 EL **gehackte Petersilie**
Paprikapulver, Knoblauchsatz

► Lauch in zerlassener Margarine andünsten, Schwammerln, Fisolen und Kartoffel zugeben, mit Suppe aufgießen, mit Paprikapulver und Knoblauchsatz würzen, zugedeckt dünsten.

► Schinkenwürfel zugeben, aufkochen lassen, mit Mehl binden, Sauerrahm und Petersilie einrühren.

KARFIOLLAIBCHEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g **Karfiolröschen**
 160 g **mageres Rinderfaschiertes**
 12 EL **Semmelbrösel**
 8 TL **Pflanzenöl**
gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

► Karfiolröschen in wenig Wasser bissfest dünsten, gut abtropfen und passieren.

► Faschiertes, 8 EL Brösel, Petersilie, Salz und Pfeffer gut mit dem Karfiol abmischen und 10 Minuten ziehen lassen.

► Laibchen formen, in den restlichen Bröseln wenden und im heißen Öl ausbacken.

LAUCHKUCHEN (FOTO SEITE 69)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

TEIG:

150 g Mehl
20 g frische Germ
Salz
1/2 EL Pflanzenöl
ca. 1/8 l Wasser

BELAG:

1 kg Lauch, geputzt, geschnitten
1/2 EL Pflanzenöl
2 Eier
100 g Käse (15% Fett), gerieben
6 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gerieben

► Aus Mehl, Germ, Salz, Öl und Wasser einen Germteig zubereiten.

► Für den Belag Lauch in Öl kurz dünsten.

► Eier, Käse, Sauerrahm und Gewürze verquirlen und mit dem überkühlten Lauch vermischen.

► Germteig dünn ausrollen, in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben, Lauchmasse darauf verteilen und ca. 25 Minuten bei 170°C backen.

TIPP: LÄSST SICH GUT EINFRIEREN.

LETSCHO

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
500 g mageres, gemischtes Faschiertes
1 EL Pflanzenmargarine
500 g Tomaten
5 grüne Paprikaschoten
Salz, Pfeffer

► Feingehackte Zwiebel und Faschiertes in Margarine anrösten.

► Tomaten kurz überbrühen, häuten und in Stückchen schneiden. Mit den nudelig geschnittenen Paprikaschoten zum Faschierten geben und zugedeckt weich dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

KÜRBISGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Kürbis, geschält
1 große (200 g) Zwiebel
4 TL Pflanzenmargarine
1 grüne Paprikaschote
1/2 Dose (200 g) geschälte Tomaten
1/4 l Kräutersuppe
2 EL Mehl
2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Dille
Salz

► Geraspelten Kürbis salzen und etwas stehen lassen.

► Inzwischen gehackte Zwiebel in Margarine anrösten, in Streifen geschnittene Paprikaschote und Tomaten zufügen, gut durchrösten, mit der halben Menge Suppe aufgießen und ca. 10 Minuten dünsten.

► Ausgedrückten Kürbis zugeben, restliche Suppe zugießen und weichdünsten.

► Mehl in Rahm verrühren, unter das Gemüse mischen, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und zerdrückter Knoblauchzehe würzen, mit Dille bestreuen.

TIPP: EIGNET SICH GUT ZUM PORTIONSWEISEN EINFRIEREN.

1 Portion entspricht



GRIECHISCHE FISOLEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3 Zwiebel
1 EL Pflanzenmargarine
600 g Fisolen, in Stücke geschnitten
ca. 200 ml Kräutersuppe
6 Tomaten, würfelig geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Lorbeerblatt
Oregano, Pfefferkörner

► Zwiebeln achteln und in der Margarine anrösten.

► Geschnittene Fisolen beifügen, mit etwas Suppe aufgießen, Tomaten und Gewürze dazu geben und weichdünsten. Bei Bedarf etwas Suppe zugießen.

1 Portion entspricht



FISOLENGULASCH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Geselchtes
2 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl
1 kg Fisolen
2 rote Paprikaschoten
400 g Kartoffeln
2 TL Paprikapulver
1/4 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer, Thymian
4 EL Jogurt (1% Fett)

- In kleine Würfel geschnittenes Geselchtes, feingehackte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen im Öl anrösten.
- Nudelig geschnittene Fisolen und Paprikaschote mit den in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben, mit Paprikapulver bestreuen, sofort mit Bouillon aufgießen, würzen und weichdünsten.
- Mit Jogurt verfeinern.

FRANZÖSISCHER GEMÜSETOPF

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Melanzani,
in Scheiben geschnitten
200 g Zucchini,
in Scheiben geschnitten
200 g Tomaten, geschält und geviertelt
200 g grüner Paprika,
in Streifen geschnitten
100 g Zwiebel, in Ringe geschnitten
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

- Das Gemüse in sehr wenig Wasser in einem großen Topf weichdünsten und nach Geschmack würzen.

TIPP: DIESES GERICHT EIGNET SICH HERVORRAGEND, UM AUCH EINMAL MIT EXOTISCHEN GEWÜRZEN ZU EXPERIMENTIEREN.

SPARGEL MIT SCHINKEN-PILZSAUCE (FOTO SEITE 73)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Spargel
3 Zwiebel
400 g Champignons
1 EL Pflanzenmargarine
4 EL Mehl
1/2 l vom Spargelfond
4 EL Sauerrahm
200 g Schinken
600 g gekochte, kleine Kartoffeln
4 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

- Geschälten Spargel ca. 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.
- Inzwischen feingehackte Zwiebel und dünnblättrig geschnittene Champignons in Margarine 3-5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl stauben, mit Spargelfond aufgießen und aufkochen.
- Mit Sauerrahm verfeinern und in Streifen geschnittenen Schinken darin erwärmen.
- Spargel mit Kartoffeln, Sauce und Petersilie anrichten.

LAUCH-SCHINKENROLLEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Lauch, putzen, waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden
3 EL Mehl
1 EL Margarine
1/8 l Kräutersuppe
80 g Schmelzkäse (45% F.i.Tr.)
200 g magerer, gekochter Schinken, in Scheiben
40 g Gouda, gerieben
Muskatnuss
Petersilie, Salz, Pfeffer

- Lauch in Salzwasser 10 Minuten garen.
- Mehl in der Margarine anschwitzen, unter Rühren Kräutersuppe zugießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Schmelzkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Lauch mit Schinken umwickeln, in eine Auflaufform legen, Sauce und Gouda darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten backen.
- Mit Petersilie bestreuen.

PERSISCHE MELANZANI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3-4 Melanzani, ungeschält,
der Länge nach 3-4 mal einschneiden
viel frischer Knoblauch,
gepresst (je nach Geschmack)
2 TL Pflanzenöl
1 TL Kurkuma
1 Dose geschälte Tomaten
1 Ei
3 Eiklar
Salz

1 Portion entspricht



► Melanzani auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei ca. 200°C so lange braten, bis die Melanzani weich sind (Fingerdruck). Überkühlen lassen, Haut abziehen und hacken.

► In einer beschichteten Pfanne Knoblauch in Öl ganz leicht rösten (Vorsicht: Knoblauch darf nicht dunkel werden, sonst wird er bitter), Melanzani dazugeben, fest verrühren und durchrösten, mit Kurkuma würzen, salzen und dann die Tomaten dazugeben.

► Das Gemüse unter ständigem Rühren dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

► Zuletzt Ei und Eiklar daruntermischen und stocken lassen.

TIPP: KANN MIT REIS, HIRSE ODER COUSCOUS SERVIERT WERDEN. SCHMECKT ABER AUCH KÖSTLICH ZU JEDEM GEGRILLTEN ODER GEBRATENEN FISCH.

KÜRBISTOPF

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Kürbis
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Butter
1/8 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer, Süßstoff
Apfelessig
Petersilie, fein gehackt

1 Portion entspricht



► Kürbis schälen, die Kerne und Fasern entfernen, Fruchtfleisch in Stifte schneiden.

► Butter zerlassen, die Zwiebel andünsten, Kürbisstifte dazugeben, mit Suppe aufgießen und 5-8 Min. bei schwacher Hitze garen lassen.

► Mit Salz, Pfeffer, Süßstoff und Apfelessig abschmecken, gehackte Kräuter beifügen.

PIKANTES WEINKRAUT

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g junges Weißkraut
2 TL Pflanzenmargarine
3 EL Zucker
1/2 Zimtstange
4 Gewürznelken
1/2 l fruchtiger Weißwein
1 EL Stärkemehl
Salz

- ▶ Das Weißkraut in feine Streifen schneiden, mit Salz, Zimt, Nelken und 1/4 l Wein vermischen.
- ▶ Zugedeckt 1 Tag marinieren lassen.
- ▶ Den Zucker in der Pflanzenmargarine karamellisieren lassen.
- ▶ Das marinierte Kraut darin langsam weichdünsten, mit dem restlichen Wein ablöschen und bei Bedarf mit dem Stärkemehl binden.

TIPP: PASST GUT ZU WILDGERICHTEN, GEKOCHTEM SCHINKEN UND GEGRILTEM

GRIECHISCHER SPINATSTRUDEL

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 große Tomaten,
häuten und in Würfel schneiden
600 g TK-Blattspinat,
auftauen und hacken
2 TL Butter
1 Zwiebel, fein hacken
200 g Schafskäse, würfeln
200 g Champignons,
in Scheiben schneiden
1 Pkg. Strudelblätter
Salz, Pfeffer
Knoblauch

- ▶ In 1 TL Butter Zwiebel anglasen.
- ▶ Spinat und Champignons dazugeben und durchrösten.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
- ▶ Überkühlte Masse mit Schafskäse und Tomatenwürfeln mischen und in Strudelblätter einschlagen.
- ▶ Mit 1 TL zerlassener Butter bestreichen und bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

„DIES IST KEIN REZEPT, SONDERN EIN
'KÖSTLICHES KINDERSPIEL' DAS IMMER
GELINGT. ERFREUEN SIE SICH ZUERST AN DER
FARBENPRACHT DER ZUTATEN, DER
EINFACHHEIT DER ZUBEREITUNG,
DANN AM DUFT WÄHREND DES GARENS UND
LETZTENDLICH AM GENUSS EINER GROSSEN
PORTION BEI NUR 1 POINT!“



MELANZANIGEMÜSE VOM BLECH (FOTO SEITE 78)

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg Melanzani
- 800 g Fleischtomaten
- 2 TL Olivenöl
- 250 g Champignons,
blättrig geschnitten
- 1 große, grüne Pfefferoneschote,
entkernt, in Streifen geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- je 1 TL Thymian, Oregano, Basilikum
(auch getrocknet)
- 2 TL Butter
- 2 große Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Zitrone zum Auspressen

- Melanzani und Tomaten längs halbieren und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Das Backblech mit 1 TL Öl bestreichen, das gesamte Gemüse darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, restliches Öl darüber verteilen.
- Im vorgeheizten Rohr bei 220° ca. 40 Min. garen lassen, öfters wenden.
- Kurz vor Ende der Garzeit Butterflocken und Knoblauch auf das Gemüse geben.
- Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

TIPP: WARM ODER KALT MIT WEISSBROT SERVIEREN.

WALDVIERTLER GEMÜSEAUFLAUF

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg gekochtes Gemüse
(z. B. Karfiol, Karotten, Kohl, Fisolen)
200 g gekochter Reis
3 Zwiebel, gehackt
3 EL Pflanzenmargarine
4 Eier, getrennt
4 EL geriebener Parmesan
3 EL gehackte Petersilie
8 EL Semmelbrösel
4 EL Sauerrahm
Salz

- ▶ Gemüse mit Reis vermischen und salzen.
- ▶ Zwiebel in 1 EL Margarine anrösten und zum Gemüse geben.
- ▶ Eidotter schaumig rühren und mit Parmesan und Petersilie vermischen. Unter die abgekühlte Gemüsemischung rühren.
- ▶ Eiklar zu Schnee schlagen und unterziehen.
- ▶ Eine feuerfeste Form mit 2 EL Margarine ausstreichen, mit 4 EL Brösel austreuen. Masse einfüllen, Sauerrahm darüber streichen, mit den restlichen Bröseln bestreuen und im Backrohr bei 180°C 30 Min. backen.

KÄSE-EI-AUFLAUF MIT LAUCH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Tilsiter (bis 45% F.i.Tr.), gerieben
100 g Lauch, in Ringe geschnitten
2 1/2 EL Mehl
6 EL Milch (1% Fett)
4 Eier, getrennt
250 g Magertopfen
1 TL Margarine
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

- ▶ Mehl mit Milch verrühren und mit Dotter, Käse, Lauch und Topfen mischen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ 10 Minuten rasten lassen und inzwischen Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und dann vorsichtig unterheben.
- ▶ In einer ausgefetteten Auflaufform im Rohr bei 180°C 50-60 Minuten backen.

ARTISCHOCKEN MIT SAUCE VINAIGRETTE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 frische Artischocken
8 große, dünne Zitronenscheiben
1 Lorbeerblatt
Pfefferkörner
4 EL Olivenöl
4 weiße Schalotten, klein gehackt
2 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt
1 roter Paprika, klein gewürfelt
1 gelber Paprika, klein gewürfelt
200 ml Apfelessig
2 Eier, hart gekocht, fein gehackt
2 Tomaten, geschält, klein gewürfelt
20 Kapern
Schnittlauch, fein geschnitten
Süßstoff, flüssig
Salz, weißer Pfeffer
Zitronensaft, Wasser

- ▶ Stiel der Früchte abschneiden, Außenblätter entfernen und Artischocken oben um ein Drittel kürzen.
- ▶ Unterseiten sofort mit Zitronensaft beträufeln, oben und unten mit Zitronenscheiben bedecken und mit Spagat kreuzweise fixieren.
- ▶ Kochwasser salzen, Pfefferkörner und Lorbeerblatt beifügen.
- ▶ Artischocken 15-20 Min. kochen, aus dem Sud heben, Zitronenscheiben, Innenblätter und Heu (im Inneren) entfernen. Artischocke fällt wie eine Blüte auseinander.
- ▶ Jedes Blatt sowie Boden mit lauwarmer Vinaigrette genießen. Ideal dazu: Weißbrot

SAUCE VINAIGRETTE:

- ▶ Schalotten, Paprikawürfel, rot und gelb, in Olivenöl sanft ca. 5 Min. dünsten, mit Apfelessig ablöschen, Tomatenwürfel, Knoblauch, Kapern, Schnittlauch und Eier beifügen, mit Salz, weißem Pfeffer, Süßstoff und Zitronensaft abschmecken, Wasser nach Bedarf beigeben.

TIPP: WENN SIE DIE DOPPELTE MENGE SAUCE VINAIGRETTE ZUBEREITEN, DANN HABEN SIE SCHON VORGESORGT FÜR DEN NÄCHSTEN SALAT ODER EIN SOMMERLICHES GEMÜSEGERICHT.

ÄPFELROTKRAUT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 TL Pflanzenmargarine
1 Zwiebel, gehackt
2 kleine, säuerliche Äpfel
1 kg Rotkraut, fein geschnitten
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
1/4 l Rotwein
Zitronensaft
2 EL Ribiselmarmelade

► Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten.

► Apfel schälen, würfeln und mit dem Rotkraut und den Gewürzen zugeben, bei offenem Topf ca. 10 Minuten dünsten.

► Rotwein und Zitronensaft zugießen, Topf schließen. Bei geringer Hitze 30-40 Minuten dünsten. Zuletzt die Marmelade einrühren.

EIERSCHWAMMERL-STRUDEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 große, weiße Gemüsezwiebel, fein gehackt
4 TL Pflanzenmargarine
800 g Eierschwammerl
50 g Grieß
1 Prise Muskat
1 Prise gemahlener Kümmel
2 EL Sauerrahm
2 Eier
Petersilie, gehackt
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
4 Strudelblätter
Salz, Pfeffer, Streuwürze

► Zwiebel in 3 TL Margarine anlaufen lassen, blättrig geschnittene Eierschwammerl dazugeben, salzen und kurz dünsten.

► In den sich dabei bildenden Saft Grieß einrühren, Gewürze beifügen und etwas ausdünsten lassen. Dann mit Sauerrahm, Eiern, Petersilie und Knoblauch vermischen.

► Jeweils 2 Strudelblätter auf ein feuchtes Tuch legen, mit der Fülle bestreichen, seitlich einschlagen und straff zusammenrollen.

► In einer mit Backpapier ausgelegten Form ca. 30 Min. bei 200°C backen, dabei mit 1 TL zerlassener Margarine bestreichen.

TIPP: SERVIEREN SIE DAZU BLATTSALAT.

KARFIOLAUFLAUF MIT TOMATEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Karfiol, waschen, in Röschen teilen
 1 EL Mehl
 2 Zwiebeln, gehackt
 1 EL Pflanzenmargarine
 1/2 l Milch (1% Fett)
 8 EL geriebener Emmentaler
 600 g Tomaten, würfelig geschnitten
 250 g magerer, gekochter Schinken, würfelig geschnitten
 Muskatnuss, Zitronensaft, Petersilie
 Salz, Pfeffer

- ▶ Karfiol in Salzwasser bissfest kochen.
- ▶ Mehl und Zwiebel in Margarine rösten und mit Milch aufgießen.
- ▶ Mit dem Schneebesen gut durchrühren, damit keine Klumpen entstehen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen.
- ▶ Einkochen, bis eine sämige Sauce entsteht.
- ▶ Zum Schluss 1 EL Käse einrühren und mit Petersilie verfeinern.
- ▶ Karfiol mit Tomaten und Schinkenwürfel vermischen und in eine Auflaufform füllen.
- ▶ Mit der Sauce übergießen und restlichen Käse darüberstreuen.
- ▶ Im Backrohr bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. backen.

ITALIENISCHE ZUCCHINI

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Zucchini, in Scheiben schneiden
 200 g Zwiebel, gehackt
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 1/4 l Kräutersuppe
 2 EL Petersilie
 Oregano
 Salz, Pfeffer

- ▶ Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in der Suppe bissfest dünsten, würzen und mit Petersilie bestreuen.

TIPP: SCHMECKT TOLL, WENN MAN DAS GEMÜSE ZUM SCHLUSS NOCH MIT PARMESAN BESTREUT.

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT SCHAFSKÄSE UND ZWIEBELN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Zucchini
2 mittelgroße, rote Zwiebeln

FÜLLE:

2 rote Zwiebeln,
in kleine Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
200 g Blattspinat, frisch,
in breite Streifen geschnitten
1 Bund Minze, in Streifen geschnitten
200 g Schafskäse,
in Würfel geschnitten
2 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer



- ▶ Zucchini halbieren, mit einem kleinen Löffel aushöhlen und auf der Unterseite ein wenig abflachen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- ▶ 1 EL Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- ▶ Zwiebel, Knoblauch und Zucchini-Fruchtfleisch darin anschwitzen.
- ▶ Spinat und Minze zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern und ein paar Minuten ziehen lassen.
- ▶ Zucchinihälften salzen und pfeffern, mit der Spinatfülle belegen, Schafskäse darauf verteilen.
- ▶ Die beiden übrigen Zwiebeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- ▶ Die Zwiebelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, salzen und pfeffern.
- ▶ Die Zucchinihälften auf die Zwiebelscheiben setzen und im vorgeheizten Rohr auf der mittleren Schiene bei ca. 180°C 20 Min. braten.
- ▶ Zucchini aus dem Rohr nehmen, mit den Zwiebelscheiben auf einen Teller geben und dem restlichen Olivenöl beträufeln.

TIPP: SCHMECKEN AUCH IM AUSGEKÜHLTEN ZUSTAND HERVORRAGEND.

VERGOLDETER KARFIOL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Karfiol-Rosen
1/4 l Milch (1% Fett)
2 EL Kräutersuppenpulver
50 g Speisestärke
2 Eier, trennen
1 Eckerlkäse (15% Fett)
50 g geriebener Käse (25% Fett)
200 g geräucherter Putenschinken,
in Streifen schneiden
1 TL Pflanzenmargarine
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Muskatnuss

1 Portion entspricht



- ▶ Karfiol in der Kräutersuppe bissfest kochen. 1/2 l Kochwasser auffangen.
- ▶ Eier trennen und aus dem Eiklar einen festen Schnee schlagen.
- ▶ 2 Dotter mit 6 EL Milch und der Stärke gut verrühren.
- ▶ 1/2 l Kochwasser mit restlicher Milch vermischen und den Eckerlkäse darin schmelzen.
- ▶ Kurz aufkochen, dann Dotter-Milch-Mischung einrühren und vorsichtig bei geringer Hitze zu einer dicklichen Masse kochen.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss würzen, leicht überkühlen lassen und den Schnee unterheben.
- ▶ Auflaufform mit Margarine befetten, Karfiol einfüllen, würzen und den in Streifen geschnittenen Putenschinken darüber geben.
- ▶ Mit der Masse überziehen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- ▶ Bei 200°C so lange überbacken, bis die Oberfläche schön „golden“ ist.

TIPP: MIT FRISCHEN KARTOFFELN SERVIEREN.

ZUCCHINI MIT THUNFISCH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 mittelgroße Zucchini, in 6 bis 7 cm dicke Rollen schneiden und aushöhlen

150 g Thunfisch in Wasser

400 g geschälte Tomaten, klein geschnitten

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 EL Basilikum, gehackt

1 Ei

1/2 Semmel, in 1/8 l Milch (1% Fett) einweichen

4 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer

► In einer Pfanne Knoblauch und 1 EL Basilikum anbraten.

► Die Tomaten, das grob geschnittene Zucchiniffleisch, Salz und Pfeffer hinzufügen und zum Kochen bringen.

► Den Thunfisch abtropfen lassen, mit der ausgedrückten Semmel, dem Ei und dem restlichen Basilikum gut vermischen.

► Diese Masse in die Zucchinirollchen füllen und zur kochenden Sauce geben.

► So lange weiter köcheln bis die Zucchini gar sind.

GEBACKENE KARTOFFELN MIT KRÄUTERTOPFEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Kartoffeln, waschen, abtrocknen und in geölte Alufolie wickeln

1 TL Pflanzenöl

250 g Magertopfen

1/8 l Jogurt (1% Fett)

Salz, weißer Pfeffer

1 Knoblauchzehe, zerdrücken

2 EL gehackte Petersilie

4 EL Kresseblättchen

► Kartoffeln auf den Bratenrost legen und bei 200°C im Backrohr ca. 1 Stunde backen.

► Topfen mit Jogurt glatt rühren und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Knoblauch sehr pikant abschmecken.

► Die fertigen Kartoffeln mit einem Küchentuch von allen Seiten etwas drücken.

► Folie oben öffnen, Kartoffeln kreuzweise tief einschneiden.

► Kresse über den Topfen-Dip streuen und zu den Kartoffeln servieren.

KNUSPERKARTOFFELN (FOTO SEITE 91)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1,2 kg Kartoffel, geschält
4 Eiklar, verquirlt
80 g Semmelbrösel
2 TL Kräutersalz
2 TL Knoblauchpulver
2 TL Zwiebelpulver
1 EL Pflanzenöl

- Kartoffeln der Länge nach in je 6 Teile schneiden und dann im Eiklar sorgfältig wenden.
- Semmelbrösel und Gewürze in einem Beutel vermischen, Kartoffelschnitzel dazu geben und gut durchmischen.
- Ein Backblech mit Öl bepinseln, die Kartoffeln aus dem Beutel nehmen und auf dem Blech verteilen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 230°C ca. 35 Minuten goldbraun backen.

TIPP: KNUSPERKARTOFFELN KÖNNEN ALS BEILAGE ODER ALS HAUPTGERICHT MIT SALAT SERVIERT WERDEN.

MIKROWELLENKNÖDEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Semmelwürfel
2 Eier, getrennt
3/8 l Milch (1% Fett)
1 TL Öl
Salz

- Semmelwürfel mit Milch, Dottern, Öl und einer Prise Salz vermischen und rasten lassen.
- Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Semmelmasse heben.
- Eine Rolle formen und fest in Mikrowellenfolie einschlagen.
- 5 Minuten auf hoher Stufe in der Mikrowelle garen, herausnehmen, einige Minuten rasten lassen und aufschneiden.

BUNTE HIRSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 100 g Hirse
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, würfelig geschnitten
- 200 g Champignons, blättrig geschnitten
- 1/2 l Wasser
- 2 EL Kräutersuppenpulver
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Schnittlauchröllchen

1 Portion entspricht



- Hirse vor dem Zubereiten im Sieb mit heißem Wasser abspülen.
- In einem Topf Zwiebel, Karotte und Champignons im Wasser aufkochen lassen. Kräutersuppenpulver und Hirse zugeben, 5-10 Minuten kochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze 20-30 Minuten ausquellen lassen.
- Hirse mit einer Gabel lockern, mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen.

PILZ RISOTTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 g Reis
- 800 g Pilze, klein geschnitten
- 600 ml Kräutersuppe
- 4 EL trockener Weißwein
- 3 Frühlingszwiebel, in Ringe schneiden
- 120 g Hartkäse (45% F.i.Tr.), gerieben
- Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

1 Portion entspricht



- Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl glasig braten. Reis und Pilze dazugeben und einige Minuten mitbraten. Etwas Suppe zugießen und bei geringer Hitze einkochen lassen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, wieder etwas Suppe zugeben, öfters umrühren.
- Wein und Frühlingszwiebel dazugeben und weiter köcheln lassen bis der Reis gar ist.
- Reis von der Kochstelle nehmen, Käse und Petersilie vorsichtig unter das Risotto mischen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

SCHINKENNOCKERL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/4 l Milch (1% Fett)
1 EL Pflanzenmargarine
16 EL Mehl
4 Eier
200 g Schinken, gehackt
Petersilie, gehackt
2 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

► Milch mit Margarine, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Mehl einrühren und einige Minuten bei großer Hitzeiterrühren, bis sich der Teig vom Boden löst.

► Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. Eier nach und nach einrühren, Schinken und Petersilie zugeben.

► Mit nassem Löffel Nockerl ausstechen, in kochendes Salzwasser einlegen und 10 Min. ziehen lassen.

► Herausnehmen und mit Käse bestreut servieren.

KARTOFFELGULASCH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3 Zwiebel, gehackt
1 EL Pflanzenmargarine
1 EL Paprikapulver
600 g Kartoffel,
 geschält, würfelig geschnitten
400 g geräucherte Putenbrust,
 würfelig geschnitten
2 EL Sauerrahm
Salz, Majoran, Essig

► In einer Kasserolle Zwiebel in zerlassener Margarine anrösten, Paprika und Kartoffeln zugeben, Wasser zugießen, damit die Kartoffeln bedeckt sind.

► Mit Salz, Majoran und einem Spritzer Essig würzen, weichdünsten.

► Schinkenwürfel beimengen, nochmals aufkochen lassen.

► Mit Sauerrahm garniert servieren.

FEURIGE REISPFANNE (FOTO SEITE 95)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel, fein gehackt
 1 EL Pflanzenöl
 je 1 rote und grüne Paprikaschote,
 großwürfelig geschnitten
 150 g Langkornreis, trocken
 3 EL Tomatenmark
 ca. 3/4 l Kräutersuppe
 2 EL Chilisauce (scharf!)
 4 Knoblauchzehen, gepresst
 150 g Maiskörner
 250 g rote Bohnen, konserviert
 Salz, Pfeffer
 gehackte Petersilie

- ▶ Zwiebel in heißem Öl anrösten.
- ▶ Paprika, Reis und Tomatenmark dazugeben und mit der Suppe aufgießen.
- ▶ Chilisauce und Knoblauch einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten gar-dünsten.
- ▶ Gut abgetropfte Maiskörner und Bohnen untermengen, würzen und ca. 10 Minuten dünsten lassen.
- ▶ Mit Petersilie bestreut servieren.

GEBRATENER REIS

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Reis
 4 Zwiebeln, würfelig geschnitten
 4 TL Pflanzenöl
 je 2 grüne und rote Paprika,
 würfelig geschnitten
 8 Eier
 Paprikapulver, Schnittlauch
 Salz, Pfeffer

- ▶ Reis laut Packungsangabe bissfest kochen.
- ▶ Zwiebel im heißen Öl glasig anlaufen lassen, dann Reis und Gemüse hinzufügen.
- ▶ Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Eier mit Paprikapulver gut verschlagen, über den Reis gießen und stocken lassen, dabei gut umrühren.
- ▶ Mit Schnittlauch bestreut servieren.

BROKKOLINUDELN MIT KÄSESAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Teigwaren
(z. B. Muscheln, Penne, Hörnchen)
400 g Brokkoli
200 g Schinken, würfelig geschnitten
1 EL Pflanzenmargarine
1/2 l Milch (1% Fett)
2 TL Streuwürze
180 g Eckerlkäse (15% F.i.Tr.)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- ▶ Nudeln in kochendem Salzwasser 5 Min. kochen, in Röschen geteilten Brokkoli dazu geben, kernig kochen, abseihen und abtropfen lassen.
- ▶ Schinken in heißer Margarine anrösten, Milch und Streuwürze dazugeben und aufkochen lassen.
- ▶ Unter Rühren den mit der Gabel zerdrückten Käse zufügen, schmelzen lassen und leicht dicklich einkochen, dann mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.
- ▶ Brokkolinudeln mit der Käsesauce mischen und heiß servieren.

PENNE MIT SCHAFSKÄSE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Teigwaren (z. B. Penne)
1 große Fleischtomate
1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Pflanzenöl
1 mittelgroße Zucchini,
in Stifte geschnitten
2-3 Knoblauchzehen
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Thymian
100 g Schafskäse (Feta)
Salz

- ▶ Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen und abseihen.
- ▶ Tomate kurz in heißes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen, kleinwürfelig schneiden.
- ▶ Zwiebel in Öl anbraten, Zucchini dazugeben und bissfest dünsten. Tomaten und gepressten Knoblauch untermischen und kurz durchköcheln.
- ▶ Creme fraiche einrühren und mit Gewürzen und zerkleinertem Schafskäse vermengen.
- ▶ Teigwaren zugeben, kurz durchziehen lassen und servieren.

ORIENTALISCHE REISPFANNE MIT JOGURTSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

6 Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl
600 g gekochter Reis (ca. 200 g roh)
3 TL Currypulver
1/2 l Kräutersuppe

JOGURTSAUCE:

1/2 l Joghurt (1% Fett)
Cayennepfeffer
Chilipulver oder
getrocknete Chilischote
Salz, Pfeffer
Petersilie

► Blättrig geschnittenen Knoblauch in heißem Öl kurz anrösten, Reis zufügen, kurz mitrösten, mit Curry bestreuen, sofort mit Kräutersuppe aufgießen und durchrühren.

► Würzen und bei geringer Hitze unter mehrmaligem Umrühren 4 Min. dünsten.

JOGURTSAUCE:

Joghurt mit den Gewürzen würzen, vorsichtig Chilipulver oder getrocknete, zerbröselte Chilischote beifügen (scharf!).

► Reis mit Joghurtsauce anrichten und mit Chilischote und Petersilie garnieren.

TIPP: GEKOCHTER REIS HÄLT SICH EINIGE TAGE IM KÜHLSCHRANK. (GUT VERSCHLOSSEN AUFBEWAHREN, DA ER LEICHT FREMDGERÜCHE ANNIMMT.)

1 Portion entspricht



KRAUTFLECKERL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 TL Pflanzenöl
1 Zwiebel, gehackt
240 g mageres Selchfleisch,
würfelig geschnitten
800 g Sauerkraut
2 TL Kümmel
640 g gekochte Fleckerl (ca. 220 g roh)
Knoblauch, Wacholderbeeren, Majoran

► Pflanzenöl erhitzen, Zwiebel mit dem Selchfleisch darin anrösten.

► Sauerkraut dazugeben, umrühren, mit wenig Wasser aufgießen, würzen, gar dünsten, dabei immer wieder umrühren.

► Wacholderbeeren entfernen und die Fleckerl unter das Kraut mischen.

1 Portion entspricht



PENNE MIT GRÜNEM SPARGEL (FOTO SEITE 99)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g grüner Spargel
 1 Zwiebel, in Würfel schneiden
 50 g roher Schinken,
 in Würfel schneiden
 1 EL Olivenöl
 1/4 getrocknete Chilischote
 300 g Penne, bissfest kochen
 1 EL Tomatenmark
 4 EL Sauerrahm
 Salz, Pfeffer
 Petersilie

- ▶ Spargel waschen, den unteren Teil entfernen und in schräge Stücke schneiden.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Schinkenwürfel anbraten.
- ▶ Spargel sowie die Chilischote mitbraten.
- ▶ Tomatenmark zum Gemüse geben und etwas einkochen lassen.
- ▶ Die abgetropften Penne dazugeben, mit Salz und frischem Pfeffer würzen und mit Sauerrahm alles vorsichtig miteinander vermischen.
- ▶ Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

PIKANTE NUDELN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Zwiebel, gehackt
 2 TL Pflanzenöl
 200 g Essiggurkerl
 120 g Pfefferoni
 400 g gehackte Tomaten
 1/4 l Milch (1% Fett)
 960 g gekochte Teigwaren
 (ca. 320 g roh)
 4 EL geriebener Parmesan
 Basilikum, Knoblauch

- ▶ Zwiebel in der Margarine anrösten, Gurkerl, Pfefferoni und Tomaten hinzufügen, würzen und mitbraten.
- ▶ Milch unterrühren und aufkochen.
- ▶ Gekochte Teigwaren mit der Sauce vermischen, kurz erhitzen und mit Parmesan bestreut servieren.



BANDNUDELN MIT GORGONZOLASAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g gekochte Bandnudeln (ca. 130 g roh)

FÜR DIE SAUCE:

1/4 l Milch (1% Fett)

100 g Gorgonzola

2 Eckerlkäse light

Salz, Pfeffer

► Für die Sauce alle Zutaten gemeinsam aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die gekochten Nudeln verteilen.

TIPP: ALS ERGÄNZUNG EIGNET SICH 250 G TK-SPINAT. DAFÜR 2 KNOBLAUCHZEHEN IN 2 TL BUTTER ANSCHWITZEN, DEN AUFGETAUTEN SPINAT DAZUGEBEN UND GARDÜNSTEN, SALZEN UND PFEFFERN UND 1 POINT ZUSÄTZLICH BERECHNEN.

PIKANTER HIRSEAUFLAUF

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Hirse, in einem Sieb heiß abspülen

Kräutersalz

2 Lorbeerblätter

3/4 l Wasser

1 EL Pflanzenmargarine

1 Ei, getrennt

Muskat

100 g geriebener Gouda

100 g magerer, gekochter Schinken,
in Streifen geschnitten

600 g gekochtes Mischgemüse

4 EL Sauerrahm

► Hirse in kochendes Wasser einrühren, Kräutersalz und Lorbeerblatt zufügen, 10 Min. kochen, dann ausquellen lassen.

► Margarine mit Eidotter und Muskat gut verrühren, überkühlte Hirsemasse mit 50 g Käse und dem Schinken untermischen, steifgeschlagenes Eiklar unterheben.

► Die Hälfte davon in eine beschichtete Auflaufform geben, Gemüse daraufgeben und mit der zweiten Hälfte der Hirsemasse bedecken.

► Sauerrahm mit 50 g Käse verrühren, darüberstreichen und bei 200°C ca. 45 Min. backen.

TIPP: DER AUFLAUF LÄSST SICH GUT TEILEN. GENIEßEN SIE IHN EINMAL WARM MIT EINEM TELLER BLATTSALAT (1 TL ÖL) UND AM NÄCHSTEN TAG KALT MIT JOGURTSAUCE (1/8 l JOGURT, 1% FETT, KNOBLAUCH, SALZ UND KRÄUTER). ES SIND DANN JEWEILS 5 1/2 POINTS ZU BERECHNEN.

KARTOFFELLAIBCHEN

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg mehligte Kartoffeln, schälen,
waschen, grob zerkleinern
8 EL geriebener Parmesan
2 Salbeiblättchen, fein hacken
1 Ei
1 Dotter
4 EL gehackte Petersilie
Meersalz, Pfeffer
100 g Mozzarella,
in 16 kleine Stücke schneiden
6 EL Semmelbrösel
2 EL Pflanzenöl
1 EL Butter

- ▶ Kartoffeln mit Salzwasser bedecken und zum Kochen bringen.
- ▶ In ca. 20 Min. garkochen lassen, abgießen, pürieren und etwas abkühlen lassen.
- ▶ Parmesan und Salbei unterrühren und mit Ei, Dotter und Petersilie verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Kartoffelteig zu einer Rolle formen und in 16 gleich große Stücke teilen.
- ▶ In jedes Teigstück einen Mozzarellawürfel drücken, zu einem Laibchen formen und in Semmelbröseln wenden.
- ▶ Öl und Butter zerlassen und die Laibchen von jeder Seite ca. 5 Min. auf kleiner Flamme braten.

TOPFEN-GNOCCHI

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kartoffeln
100 g Magertopfen
150 g Weizenmehl
4 TL Pflanzenmargarine
80 g Käse (45% F.i.Tr.)
Basilikum, Kerbel, Majoran
Petersilie, Muskatnuss, Salz

- ▶ Kartoffeln kochen, schälen, passieren und mit Topfen, Mehl und Gewürzen vermischen.
- ▶ Eine Teigrolle (ca. 1 cm Ø) formen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, mit einer Gabel leicht flach drücken.
- ▶ Portionsweise in siedendem Salzwasser kochen bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einem Siebschöpfer herausnehmen.
- ▶ Gnocchi in heißer Margarine schwenken und mit Käse bestreuen.

LASAGNE MIT SPINAT-KÄSEFÜLLUNG

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 große Zwiebel, fein gehackt
100 g Schinken,
 mager, in Würfel geschnitten
200 g Hüttenkäse (10% F.i.Tr.)
400 g geschälte Tomaten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Pkg. TK-Spinat,
 auftauen und zerkleinern
300 g Lasagneblätter
2 EL Parmesan
Kräuter
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

- ▶ In einer beschichteten Pfanne Zwiebel und Schinken anrösten und mit dem Hüttenkäse vermischen, würzen, Kräuter hinzufügen.
- ▶ Tomaten mit Knoblauch und Gewürzen kurz durchrösten und abschmecken.
- ▶ Spinat mit Salz und Muskat leicht würzen.
- ▶ Zutaten schichtweise in eine Auflaufform geben. Mit den Lasagneblättern beginnen. Zum Schluss die Tomatensoße.
- ▶ Die Auflaufform abdecken und bei 180°C ca. 20 Min. backen.
- ▶ Anschließend den Parmesan darübergeben und ohne Deckel weitere 20 Min. überbacken.

THUNFISCHRISOTTO

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

450 g Thunfisch in Wasser,
 gut abgetropft
200 g Zwiebel, gehackt
300 g Salatgurke,
 in Scheiben geschnitten
1/4 l Tomatensaft
300 g gekochter Reis (ca. 100 g roh)
Dille, Salz

- ▶ Thunfisch, Zwiebel und Gurke im Tomatensaft 10 Minuten köcheln, dann den Rest untermischen und würzen.
- ▶ Mit Dille bestreuen.

TAGLIATELLE MIT ZUCCHINI-TOMATENSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Zucchini, in Würfel geschnitten
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 2 TL Olivenöl
 400 g geschälte Tomaten
 200 g Vollkornbandnudeln,
 bissfest gekocht
 2 EL Parmesan
 Basilikum
 Petersilie
 Paprikapulver
 Salz, Pfeffer

- ▶ Zucchiniwürfel in ein Sieb geben, etwas salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anbraten, Tomaten, Petersilie und Basilikum zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- ▶ Sauce zugedeckt 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- ▶ Zucchini mit Küchenkrepp trocken tupfen, in die Tomatensoße geben und nochmals kurz aufkochen lassen.
- ▶ Nudeln mit der Zucchini-Tomatensauce mischen und mit dem Parmesan bestreuen.

PIKANter SERVIETTENKNÖDEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel, gehackt
 4 TL Pflanzenmargarine
 1 Gewürzgurke, gehackt
 300 g Putenschinken,
 würfelig geschnitten
 1/2 l Milch (1% Fett)
 2 Eier
 240 g Semmeln, würfelig geschnitten
 Petersilie, Schnittlauch, Salz

- ▶ Zwiebel in der Margarine anrösten, Gurke und Schinken dazugeben und mit Salz, Petersilie und Schnittlauch würzen.
- ▶ Milch mit Eiern versprudeln und über die Semmelwürfel gießen.
- ▶ Schinkenmischung mit den Semmeln verkneten und rasten lassen.
- ▶ Knödelteig auf ein feuchtes Tuch geben, zu einer Rolle formen, zubinden und ca. 50 Min. im Salzwasser kochen.
- ▶ Serviettenknödel in Scheiben schneiden.

TIPP: UNBEDINGT MIT SAUERKRAUT SERVIEREN.

GEMÜSE-RISOTTO (FOTO SEITE 105)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

150 g grüner Spargel,
in Stücke geschnitten
2 TL Butter
2 TL Olivenöl
1 große Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
200 g Zucchini, in Scheiben schneiden
100 g TK-Erbsen
350 g Risotto-Reis
400 g geschälte Tomaten, abtropfen
1 1/4 l Kräutersuppe
2 EL Parmesan
Basilikum
Salz und Pfeffer

- ▶ Spargelstücke in Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- ▶ Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin braten, bis die Zwiebeln weich und leicht gebräunt sind.
- ▶ Spargel und Zucchini zugeben, 2-3 Min. mitbraten.
- ▶ Den Reis zugeben und mischen.
- ▶ Jeweils ein wenig Tomaten und Suppe nach und nach zugeben.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Mischen und bei schwacher Hitze ca. 18 Min. kochen lassen. (Wenn der Reis vorher die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, Suppe nachgießen.)
- ▶ 5 Minuten vor Ende der Garzeit tiefgekühlte Erbsen zugeben.
- ▶ Risotto abschmecken und Parmesan unterrühren.
- ▶ Mit Basilikum bestreuen.



KARTOFFELSTRUDEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln, gehackt
4 TL Pflanzenmargarine
400 g gekochte Kartoffeln
2 Eier, getrennt
4 EL Sauerrahm
100 g Strudelteig
Salz, Pfeffer

- ▶ Zwiebel in 2 TL Margarine anrösten.
- ▶ Kartoffeln grob reißen und mit Eidottern, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und geröstetem Zwiebel vermengen.
- ▶ Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse heben.
- ▶ Strudelteig auf ein feuchtes Tuch legen. Masse auf den Teig streichen, Strudel einrollen und mit restlicher zerlassener Margarine bestreichen.
- ▶ Bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

TIPP: DAZU PASST SAUERKRAUT ODER KRAUTSALAT.

KARTOFFELNUDELN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

TEIG:
200 g Mehl
1 Prise Salz
Wasser

FÜLLE:
240 g gekochte Kartoffeln, passiert
120 g Putenschinken, klein geschnitten
100 g Zwiebel, gehackt
2 TL Pflanzenmargarine
Knoblauch, Majoran
Salz, Pfeffer

- ▶ Aus Mehl, Salz und Wasser einen geschmeidigen Nudelteig kneten und 10 Min. rasten lassen.
- ▶ In der Zwischenzeit Zwiebeln in der Margarine anrösten, Kartoffeln und Schinken dazugeben und würzen.
- ▶ Aus der Kartoffelmasse runde Bällchen formen, mit Nudelteig umgeben und in reichlich kochendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen.

TIPP: DAZU SCHMECKT AM BESTEN SAUERKRAUT.

„DIE GUTE, ALTE, GESUNDE KARTOFFEL IST DAS KERNSTÜCK UNSERER ERNÄHRUNG. DAHER SCHON BEIM EINKAUF BEACHTEN: BESSER ZU KLEINEN KARTOFFELN GREIFEN, DA DIE GROSSEN KNOLLEN OFT SPRITZMITTEL GESPEICHERT HABEN, ODER GLEICH BIOKARTOFFELN WÄHLEN.“



SPINATNOCKERL

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

SCHINKENSAUCE:

50 g Schalotten, fein geschnitten
2 TL Pflanzenmargarine
200 ml Kräutersuppe
1/8 l Milch (1% Fett)
4 TL Mehl
frische Kräuter, gehackt
100 g Schinken, fein gehackt

NOCKERLTEIG:

4 TL Pflanzenmargarine
2 Eier, getrennt
Muskatnuss, gerieben
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
125 g Magertopfen
4 EL Spinat, passiert
50 g tiefgekühlter Blattspinat, gekocht, gehackt
100 g griffiges Mehl
1 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

SCHINKENSAUCE:

- Schalotten in Margarine anschwitzen, mit Suppe und Milch aufgießen und verkochen lassen.
- Mit Mehl binden, Kräuter zugeben, 1 Min. köcheln lassen, Schinken einrühren.

NOCKERL:

- Margarine und Dotter schaumigrühren. Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch dazugeben.
- Topfen, passierter Spinat und Blattspinat zur Dottermasse rühren. Mehl und Eischnee unterziehen.
- Mit einem nassen Löffel Nockerl ausstechen, in kochendes Salzwasser legen und ca. 12 Minuten ziehen lassen.
- Schinkensauce erwärmen, Nockerl darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen.

SPAGHETTI MIT KÜRBISSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Spaghetti
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL Pflanzenmargarine
600 g Kürbis, geschält, würfelig geschnitten
2 EL Weißwein
2 EL flüssiges Schlagobers
etwas Cayennepfeffer
Basilikum, gehackt
1/2 Bund Petersilie, gehackt
Salz

- ▶ Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und abseihen.
- ▶ Zwiebel und Knoblauch in Margarine anschwitzen, Kürbiswürfel zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten dünsten.
- ▶ Wein und Schlagobers zugeben, salzen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten weichkochen.
- ▶ Kürbis pürieren, mit Cayennepfeffer würzen, Kräuter untermischen.
- ▶ Mit den heißen Spaghetti vermischen und servieren.

HEURIGE MIT CHAMPIGNONS UND ZWIEBELN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 große Zwiebeln, gehackt
1 EL Pflanzenöl
200 g Champignons, geputzt und geschnitten
2 EL Mehl
300 ml Kräutersuppe
1 Lorbeerblatt
800 g heurige Kartoffeln, gekocht, geschält und geschnitten
1 EL Petersilie

- ▶ Zwiebel im Öl glasig dünsten, die Champignons dazugeben und weiterbraten.
- ▶ Nach 5 Minuten das Mehl einrühren, gut anschwitzen und mit der Suppe ablöschen.
- ▶ Das Lorbeerblatt dazugeben und 10 Min. mitkochen, dann entfernen.
- ▶ Kartoffeln dazugeben, kräftig erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Mit Petersilie bestreut servieren.

SPAGHETTI MIT RIESENGARNELEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Spaghetti, lt. Packungsangabe
„al dente“ kochen
400 g Riesengarnelen, wenn notwendig, schälen (Schwanz dranlassen)
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 mittelgr., rote Chilischote, gehackt
1 EL frische Petersilie
5 EL Weißwein
400 g geschälte Tomaten

- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ Knoblauch, Chili und Petersilie darin andünsten.
- ▶ Garnelen zugeben und ca. 1 Minute mitbraten.
- ▶ Wein und Tomaten zugeben und weitere 4 Minuten garen.
- ▶ Die gut abgetropften Nudeln unter die Sauce heben und servieren.

SPAGHETTI MIT SARDELLEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 TL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, fein hacken
2 scharfe Pfefferoni,
entkernen und in Ringe schneiden
400 g geschälte Tomaten
2 EL Tomatenmark
30 g Sardellenfilets,
abspülen, abtropfen, zerkleinern
400 g Spaghetti
3 EL Kapern, gehackt
20 schwarze Oliven, klein schneiden
Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie

- ▶ Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Pfefferoni darin unter Rühren andünsten.
- ▶ Tomatenfruchtfleisch, Tomatenmark und zerdrückte Sardellenfilets einrühren.
- ▶ 15 Minuten im offenen Topf köcheln lassen.
- ▶ Spaghetti laut Packungsanleitung bissfest kochen.
- ▶ Kapern und Oliven in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Spaghetti abgießen und sofort mit der Sauce mischen. Petersilie darüberstreuen.

TOFUGULASCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

640 g Tofu, geräuchert
2 EL Sojasauce
2 TL Pflanzenöl
je 100 g Lauch, Knollensellerie,
Karotten, geschnitten
100 g Zwiebel, gehackt
1 EL Tomatenpüree
4 Tomaten, würfelig geschnitten
1/4 l Kräutersuppe
Chillipulver

1 Portion entspricht



- Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasauce und Chilli würzen und 15 Minuten ziehen lassen.
- Dann im Öl rundum kräftig anbraten, Lauch Sellerie, Karotten und Zwiebel dazugeben und mitbraten.
- Zum Schluss Tomatenpüree und die Tomaten hinzufügen, mit Suppe aufgießen und 25 Minuten schmoren lassen.

PIKANter TOFUSCHMARREN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Olivenöl
400 g Zucchini, würfelig geschnitten
5 Knoblauchzehen, gepresst
500 g Tofu, natur
4 Eier
3 EL fein gehackte Petersilie
8 EL Milch (1% Fett)
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
Majoran, Oregano, Basilikum

1 Portion entspricht



- Zwiebel in heißem Öl andünsten, Zucchini und Knoblauch zugeben und unter Rühren ca. 4 Minuten dünsten.
- Den mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu untermischen, kurz anbraten und pikan würzen.
- Eier, Petersilie und Milch verquirlen, leicht würzen, darüber gießen, gut umrühren und stocken lassen.
- Sofort heiß servieren.

„TOFU WIRD AUCH ALS SOJAKÄSE ODER SOJATOPFEN BEZEICHNET. MEIST WIRD ER GEWÜRZT UND GEBRATEN UND ALS FLEISCHERSATZ GENOSSEN. ER KANN ABER AUCH ROH VERZEHRT WERDEN.“



TOFU-GEMÜSE-SPIESSE (FOTO SEITE 110)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g geräucherter Tofu,
in 8 Würfel zerteilt
je 1 rote und gelbe Paprikaschote,
in je 8 Stücke zerteilt
2 kleine Zucchini,
in 12 Scheiben geschnitten
8 Cherry-Tomaten
8 kleine Champignons
8 kl. Zwiebel (Schalotten), geschält
400 g Heurige Kartoffeln, gekocht
2 TL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 EL getrocknete Kräuter
Salz, Pfeffer
ev. frisches Basilikum zum Garnieren

- Tofu, Gemüse und Kartoffeln gleichmäßig auf 4 lange Spieße verteilen.
- Öl mit dem Zitronensaft, den Kräutern und Gewürzen verrühren, Spieße damit bestreichen.
- Spieße unter dem vorgeheizten Backofengrill 10-15 Minuten nach Wunsch grillen. Dabei laufend umdrehen und mit dem restlichen Öl bepinseln, damit sie nicht austrocknen.
- Mit Basilikum garniert servieren.

TIPP: TOFU AUS EINER GEÖFFNETEN PACKUNG BLEIBT CA. 1 WOCHE FRISCH, WENN ER MIT WASSER BEDECKT IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHRT WIRD. WASSER JEDEN TAG WECHSELN.

GEMÜSE-TOFU-TOASTS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 Scheiben Toastbrot

200 g Tofu,

in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten

200 g Melanzani,

in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten

2 TL Olivenöl

1 grüne Paprikaschote, würfelig

2 Tomaten, in dünnen Scheiben

Salz, Pfeffer

1 Portion entspricht



► Melanzanischeiben salzen, pfeffern und in Olivenöl beidseitig braten.

► Mit Küchenkrepp trockentupfen.

► Vier Toastscheiben abwechselnd mit Gemüse und Tofu belegen. Salzen und pfeffern.

► Je eine Toastscheibe darauf legen, leicht andrücken und toasten.

► Vor dem Servieren eventuell diagonal durchschneiden.

LINSEN-SCHINKEN-GRATIN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

160 g getrocknete Linsen

1 Zwiebel, gehackt

1 gelbe Rübe, klein geschnitten

1/2 Sellerieknolle, gewürfelt

2 TL Pflanzenmargarine

1/2 l Kräutersuppe

1/8 l Weißwein

120 g magerer, gekochter Schinken

3 EL Reibkäse

2 TL Butter

Petersilie, gehackt

Thymian

1 Portion entspricht



► Linsen einweichen.

► Zwiebel, Rübe und Sellerie in der Margarine andünsten, Petersilie und Thymian hinzufügen und mit der Suppe ablöschen.

► Linsen abseihen, dazugeben und bei geringer Hitze weichdünsten.

► Zum Schluss Wein und Schinken untermischen.

► Alles in eine feuerfeste Form füllen, mit Käse bestreuen, Butterflocken darauf verteilen und im Rohr bei großer Hitze kurz gratinieren.

TIPP: SIE KÖNNEN NATÜRLICH AUCH 500 G LINSEN AUS DER DOSE VERWENDEN.

SOJAGULASCH

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Sojawürfel, trocken
 1 l Wasser
 1 große Zwiebel, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 EL Pflanzenmargarine
 2 grüne Paprikaschoten, in Streifen schneiden
 2 gr. Tomaten, schälen, in Scheiben schneiden
 Paprikapulver, Kräutersalz
 2 EL Tomatenmark
 2 EL Sauerrahm
 2 EL gehackte Petersilie

- Sojawürfel in einem Sieb mit heißem Wasser gut überspülen.
- Wasser zum Kochen bringen, Sojawürfel hineingeben und 5 Minuten kochen lassen.
- In einer Kasserolle Zwiebel und Knoblauch in zerlassener Margarine andünsten, Paprika, Tomaten und Sojawürfel mit der Flüssigkeit zugeben, mit Paprikapulver, Kräutersalz und Tomatenmark würzen, 15 Minuten dünsten.
- Vor dem Servieren mit Sauerrahm und Petersilie garnieren.

BOHNENGULASCH

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen, hacken
 3 Zwiebel, fein hacken
 1 EL Pflanzenöl
 200 g Champignons, blättrig schneiden
 3 grüne Paprikaschoten, in Streifen schneiden
 4 EL Tomatenmark
 1/2 l Kräutersuppe
 600 g Bohnen, konserviert od. gekocht
 Salz, Pfeffer, Oregano
 1 EL gehackte Petersilie

- Knoblauch und Zwiebel in Öl anrösten, Champignons und Paprika zugeben, alles durchrösten.
- Tomatenmark unter das Gemüse mischen, mit Kräutersuppe aufgießen und weichdünsten.
- Bohnen einrühren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Mit Petersilie bestreut servieren.

MEXIKANISCHE BOHNENPFANNE (FOTO SEITE 117)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Olivenöl
3 Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen
800 g rote Bohnen (konserviert)
8 EL Tomatenmark
150 g geriebener Emmentaler
Cayennepfeffer
Salz

- In heißem Öl feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehen anrösten.
- Abgetropfte Bohnen, Tomatenmark und Gewürze beifügen.
- In eine feuerfeste Form geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr bei 180°C ca. 15 Minuten überbacken.

TIPP: UM DEM GERICHT MEHR FARBE ZU GEBEN, VERWENDEN SIE EINE MISCHUNG VERSCHIEDENER, GETROCKNETER BOHNENSORTEN. VOR DER ZUBEREITUNG EINIGE STUNDEN EINWEICHEN.

MARINIERTER TOFU AUF GEMÜSESAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Tofu, in Würfel schneiden
2 EL Sojasauce
1/8 l Weißwein
je 1 Prise Koriander-, Ingwer- und Nelkenpulver
2 TL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, kleinwürfelig
je 1 rote und gelbe Paprikaschote, in Streifen schneiden
100 g Ananas, in Stücke schneiden
1/2 l Gemüsebrühe
6 EL Ketchup
Süßstoff, Salz, Pfeffer

- Sojasauce mit Wein, wenig Salz, Pfeffer, Süßstoff sowie dem Koriander-, Ingwer- und Nelkenpulver gut verrühren.
- Die Tofu-Würfel damit marinieren und ziehen lassen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundum anbraten.
- Im Bratrückstand Gemüse anschwitzen.
- Suppe zugießen und Ketchup untermischen.
- Sauce aufkochen, Tofu und Ananas zugeben, erwärmen.

GEMÜSE-CHILI

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 kleine Stangen Lauch,
in Ringe geschnitten
1 TL Olivenöl
1 EL Mehl
300 ml Kräutersuppe
4 Stangen Sellerie, klein geschnitten
je 1 rote und gelbe Paprikaschote,
gewürfelt
200 g Karotten, in dünne Scheiben
geschnitten
400 g gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 TL Chilipulver
1 TL gemahlener Kümmel
1 Dose (400 g) Kidney-Bohnen
1 Dose (400 g) Kichererbsen
Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

- Zwiebel, Knoblauch und Lauch in Öl bei schwacher Hitze kurz andünsten. Mehl einstreuen und ca. 1 Minute unter Rühren durchrösten.
- Suppe zugießen, gut verrühren und die restlichen Zutaten – bis auf Bohnen, Erbsen und Petersilie – dazugeben, gut verrühren, aufkochen und alles ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- Abgetropfte Bohnen und Erbsen untermischen, ca. 10 Minuten köcheln lassen, nicht zudecken.
- Mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP: RICHTEN SIE DIESES GEMÜSE AUF NATUR- ODER WILDREIS AN. ZUR ABWECHSLUNG KÖNNEN SIE AUCH ANDERE GEMÜSESORTEN WIE CHAMPIGNONS, MAIS UND FISOLEN VERWENDEN.



„UNTER KENNERN SIND LINSEN SCHON LANGE KEINE ARMENKOST MEHR – SONDERN EIN WILLKOMMENER ERSATZ FÜR WENIGER WERTVOLLES. NEBEN DEM HOHEN EIWEISSGEHALT IST DER HOHE ANTEIL DES SPURENELEMENTES ZINK VON BEDEUTUNG.“



LINSEN MIT PAPRIKA

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g kl. grüne Linsen, abspülen
 1 Lorbeerblatt
 1 l Kräutersuppe
 4 TL Pflanzenöl
 40 g Mehl
 1 Zwiebel, gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 3 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikapulver
 250 g geschälte Tomaten
 1 TL Thymian
 2 rote und 2 grüne Paprika,
 in Streifen geschnitten

- Linsen mit dem Lorbeerblatt in der Suppe 10 Min. bissfest kochen, abseihen und die Kochflüssigkeit aufheben.
- 3 TL Pflanzenöl erhitzen, das Mehl darin anrösten, Zwiebel und Knoblauch zufügen.
- Tomatenmark und Paprikapulver ebenfalls unterrühren und rösten.
- Mit etwas Kochflüssigkeit aufgießen und mit Thymian würzen.
- Linsen in die Sauce geben und einige Minuten köcheln.
- Inzwischen die Paprikastreifen und 1 TL Öl kräftig anbraten und den Linseneintopf damit garnieren.

ESTERHAZY-ROSTBRATEN (FOTO SEITE 120)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Scheiben Rostbraten (je ca. 150 g)
2 EL Mehl
2 TL Pflanzenöl
150 g Wurzelwerk, klein geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
1/4 l Kräutersuppe
100 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer

- Fleisch am Rand mehrmals einschneiden, mit den Fingern gut durchdrücken, salzen, pfeffern und mit Mehl stauben.
- In einer Pfanne das Pflanzenöl heiß werden lassen und das Fleisch auf beiden Seiten rasch anbraten.
- Wurzelwerk und Zwiebel dazugeben, kurz durchrösten und mit der Suppe aufgießen.
- Zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten lassen.
- Rostbraten auf eine vorgewärmte Platte legen, Creme fraiche in die Sauce rühren und mit Pfeffer abschmecken.
- Sauce nochmals kurz aufkochen und anschließend über den Braten gießen.

EINFACHES RINDSGULASCH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Zwiebel, geschnitten
1 kg Rindfleisch
(Schulterscherzel, Hinteres Ausgelöstes), in Würfel geschnitten
1 TL Öl
3 EL Tomatenmark
Paprikapulver
Knoblauch, Kümmel
Majoran, Salz

- Zwiebel, Fleisch und Öl salzen und zugedeckt in einem beschichteten Topf anrösten.
- Wenn das Gemisch Flüssigkeit lässt, etwas kleiner drehen und unter Umrühren so lange dünsten, bis die Zwiebel beginnen zu zergehen.
- Dann Paprika, Knoblauch, Kümmel und Majoran hinzufügen, weiterdünsten und mit Tomatenmark verfeinern.
- Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

ALTWIENER LUNGENBRATL

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Rindslungenbraten, im Ganzen
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 einige frische Spinatblätter
 70 g Rindsfaschiertes, mager
 1/2 Zwiebel, fein gehackt
 50 g Schinken, mager, fein gehackt
 4 TL Pflanzenöl
 1/2 EL Tomatenketchup
 60 ml Weißwein
 1 TL Kräutersuppenpulver
 3 EL Sauerrahm
 1 EL Stärkemehl
 Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

- Lungenbraten rouladenartig aufschneiden, sodass er sich flach auseinanderbreiten lässt.
- Fleisch vorsichtig klopfen, salzen, pfeffern, mit gepresstem Knoblauch einreiben. Die Spinatblätter auf das Fleischstück auflegen.
- Faschiertes mit Zwiebel, Schinken, Salz und Pfeffer würzen und auf das mit Spinatblättern bedeckte Fleischstück streichen, einrollen und mit Küchenspagat zusammenbinden.
- In heißem Öl und etwas Wasser im Rohr bei 180°C ca. 1 Stunde braten. Oft mit Saft begießen. Braten nicht zu lange braten, damit er nicht trocken wird.
- Fleisch herausnehmen und abdecken.
- Im Bratenrückstand Tomatenketchup, Weißwein und Suppenpulver aufkochen. Rahm und Mehl mit etwas Wasser versprudeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce damit binden.
- Spagat vom Braten entfernen und die Lungenbratenroulade in schöne Scheiben schneiden.

TIPP: ALS BEILAGE SIND ENGLISCHES GEMÜSE, HEURIGE KARTOFFELN ODER REIS IDEAL.

DIE LUNGENBRATENROULADE IST AUCH KALT AUFGESCHNITTEN KÖSTLICH.

RINDFLEISCH-GEMÜSEEINTOPF MIT COUSCOUS (FOTO SEITE 125)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Pflanzenöl
200 g mageres Rindfleisch, gewürfelt
1 Zwiebel, würfelig geschnitten
Salz
4 Karotten, in Scheiben geschnitten
200 g Kartoffel, geschält, in Stücken
1 l Wasser
300 g Kraut, in Streifen geschnitten
300 g Zucchini, in Stücke geschnitten
3 Tomaten, großwürfelig geschnitten
600 g Kichererbsen, Konserve od. gekocht
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel,
Kardamom, Piment
600 g Couscous, gegart, Kurkuma

- ▶ 1/2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch und Zwiebel darin anbraten, salzen.
- ▶ Karotten und Kartoffel zugeben, mit Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 20 Min. kochen lassen.
- ▶ Gemüse mit den Kichererbsen zum Fleisch geben, mit Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom und Piment kräftig würzen, weitere 20 Min. garen.
- ▶ Couscous erwärmen, mit dem restlichen Öl gut vermischen und mit Kurkuma würzen.
- ▶ Fleisch-Gemüse Eintopf anrichten, Couscous als Beilage dazu servieren.

SONNTAGSBRATEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Rindslungenbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und Senf bestreichen
2 EL Senf
3 EL Butter
1 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer

- ▶ Das Rohr auf 120°C vorheizen.
- ▶ In einer großen Bratpfanne Butter erhitzen und das Fleisch rundum kräftig anbraten.
- ▶ Zuerst im Rohr bei 120°C Heißluft braten, dann bei 65°C weitere 3-4 Stunden braten, dabei immer wieder mit Suppe begießen.

PUSZTATOPF

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g mageres Rindfleisch, würfelig
1 EL Pflanzenöl
je 2 Zwiebel, rote Paprikaschote
3 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
400 ml Wasser
1 kleine Dose gehackte Tomaten
1 TL Oregano
1 MSP Cayennepfeffer
150 g Sauerkraut, Salz

- Fleischwürfel in heißem Öl kurz anbraten.
- Zwiebel in Ringe, Paprika in Streifen und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und unter ständigem Rühren kurz mitrösten.
- Paprikapulver einrühren, sofort mit Wasser ablöschen, Tomaten zufügen, würzen und zugedeckt unter mehrmaligem Umrühren 30 Min. köcheln lassen.
- Sauerkraut (nicht ausdrücken) zugeben und weitere 30 Min. zugedeckt fertigdünsten.

BEIRIED IN ROTWEINSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

640 g Beiried, salzen und pfeffern
4 TL Pflanzenöl
15 kleine Schalotten, geschält
150 g Champignons, geachtelt
1 TL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Mehl
1/8 l Rotwein
1 TL Senf
Thymian, Salz, Pfeffer

- Das Fleisch im heißen Öl beidseitig braten und im stark vorgeheizten Rohr bei 200°C weiterbraten. Öfters kaltes Wasser zugießen und so den dunklen Bratenfond vom Rand lösen. Das Fleisch sollte innen rosa bleiben. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- In der selben Pfanne Schalotten leicht bräunen, Champignons mitbraten, Tomatenmark und Knoblauch dazugeben, mit Mehl stauben und mit Rotwein ablöschen.
- Zu einer sämigen Sauce verkochen, Senf einrühren und würzen, auf 4 Tellern anrichten, das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf die Sauce legen.

PFEFFERONIFLEISCH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Pflanzenöl
400 g mageres Rindfleisch, faschiert
je 2 rote und grüne Paprikaschoten,
 in Streifen geschnitten
3 kleine Pfefferone,
 entkernt, fein gehackt
400 g Tomaten (aus der Dose), gehackt
400 g gekochter Reis
6 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Majoran

- ▶ Zwiebel in heißem Öl anrösten, Fleisch dazugeben und ebenfalls durchrösten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
- ▶ Paprikaschoten, Pfefferone und Tomaten mitsamt der Flüssigkeit zugeben und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.
- ▶ Reis untermischen und nochmals aufkochen lassen.
- ▶ Mit Parmesan bestreut servieren.

RINDFLEISCH MIT KÄSE-SCHNITTLAUCHSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Pflanzenöl
1 EL Mehl
2 kleine Dosen Schwarzwurzeln
120 g geriebener Käse (45% F.i.Tr.)
2-3 Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Bund Schnittlauch
400 g gekochtes Rindfleisch
Muskat
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

- ▶ In einer Pfanne Öl leicht erhitzen, Mehl darin vorsichtig anrösten, mit dem abgetropften Schwarzwurzelsaft aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen.
- ▶ Den geriebenen Käse dazugeben, zerschmelzen lassen, mit den Gewürzen pikant würzen und Schnittlauchröllchen einrühren.
- ▶ Fleisch und Schwarzwurzeln erwärmen und mit heißer Sauce übergießen.

TIPP: ANSTATT GERIEBENEM KÄSE KANN MAN AUCH ECKERLKÄSE VERWENDEN, DIE SAUCE WIRD DADURCH BESONDERS CREMIG.

RINDSROULADE (FOTO SEITE 129)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Rindsschnitzel (je ca. 100 g)
- 1 Karotte, in kl. Stücke schneiden
- 1 Stange Lauch, in Ringe schneiden
- 2 Gewürzgurkerl, in Streifen schneiden
- 80 g Emmentaler, würfelig schneiden
- 5 EL Mehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 4 EL Weißwein
- 1/4 l Kräutersuppe
- Senf, Salz

- Rindfleisch salzen, mit Senf bestreichen.
- Mit dem Gemüse und Käse belegen, einrollen, mit Zahnstocher oder Rouladennadel feststecken.
- Die Rouladen mit Mehl stauben, im heißen Öl in beschichteter Pfanne anbraten. Rouladen herausnehmen.
- Den Bratenrückstand mit Wein ablöschen, Suppe zugießen, gut verrühren und eventuell nachwürzen.
- Rouladen in die Sauce einlegen und 40 Min. dünsten.

RINDSROULADEN MIT EI

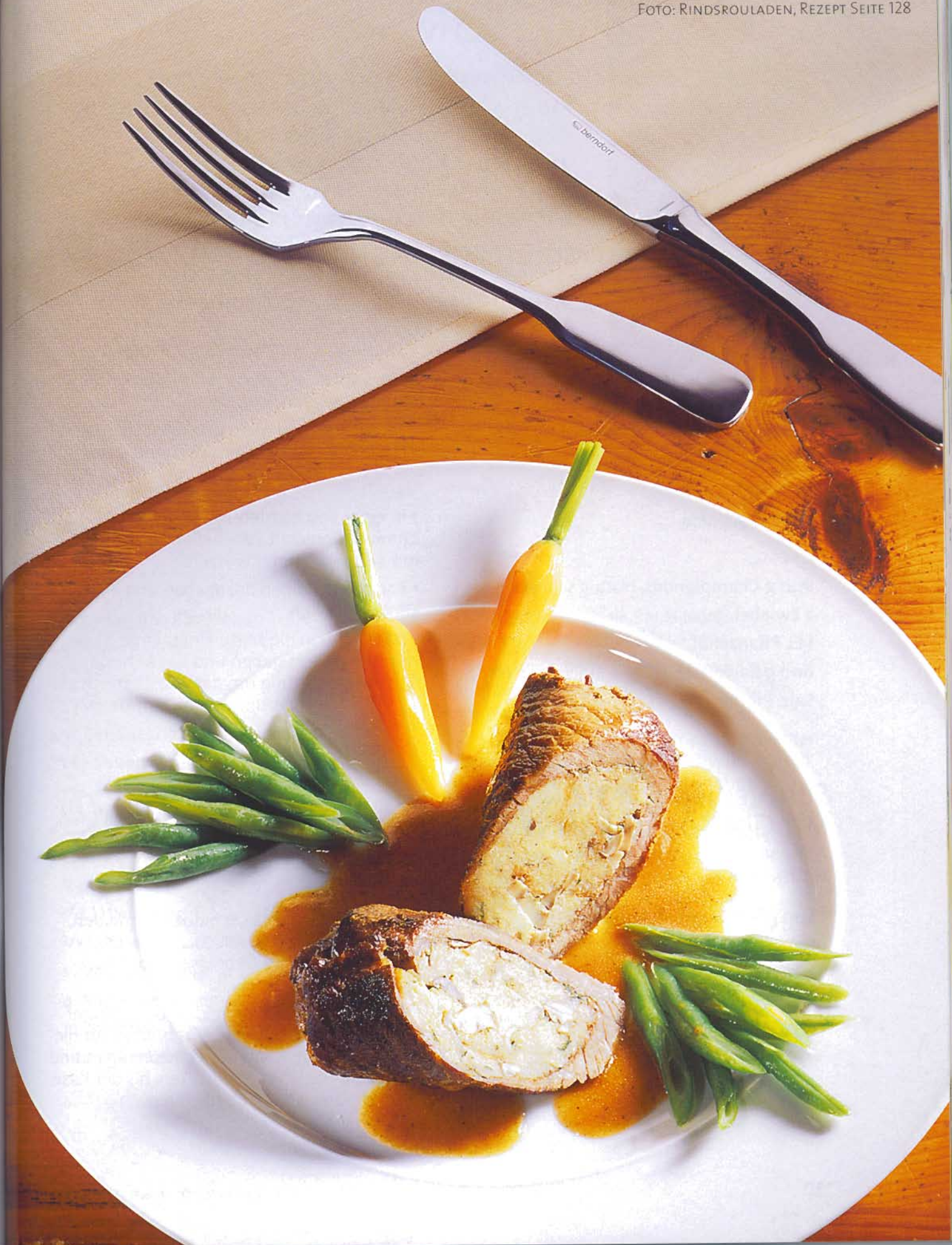
1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Rindsschnitzel (je ca. 200 g)
- 1 Ei, hart gekocht und geviertelt
- 4 Sardellenfilets, abgetropft
- 30 g Speck
- 4 TL Kapern
- 4 TL gehackte Petersilie
- 1 1/2 EL Olivenöl
- 200 ml Kräutersuppe
- Salz, Pfeffer

- Die Schnitzel beidseitig salzen, pfeffern und jeweils mit einem Eiviertel, 1 Sardellenfilet, etwas Speck, 1 TL Kapern und 1 TL Petersilie belegen.
- Das Fleisch einrollen, mit Küchengarn fixieren und in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl rundum kräftig anbraten.
- Mit der Suppe ablöschen und mind. 2 Std. zugedeckt auf niedrigster Stufe schmoren lassen.
- Zwischendurch die Rouladen mit dem Saft begießen oder wenden.
- Zum Schluss das Küchengarn entfernen und die Rouladen mit der Sauce servieren.



MAJORANFLEISCH MIT CHAMPIGNONGRÖSTL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Rindsschnitzel, geschnetzelt
2 Zwiebel, gehackt
1 EL Pflanzenöl
1/2 l Kräutersuppe
4 EL Sauerrahm
1 EL Mehl
Pfeffer, Majoran

GRÖSTL:

800 g Champignons, blättrig schneiden
2 Zwiebel, gehackt
1 EL Pflanzenöl
600 g Kartoffeln, kochen, in Scheiben schneiden
Salz, Pfeffer

- Rindfleisch mit Zwiebel im Öl anbraten.
- Mit Suppe ablöschen, mit Pfeffer und Majoran würzen, weichdünsten.
- Sauerrahm und Mehl gut verrühren, ev. 1 EL Wasser zugeben. Bratensaft damit binden.

GRÖSTL:

- In einer beschichteten Pfanne die Champignons mit Zwiebel im Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kartoffelscheiben dazugeben und alles knusprig rösten.
- Das Gröstl in die Mitte eines vorgewärmten Tellers geben und das Majoranfleisch kranzförmig um das Gröstl anrichten.

SCHWEINSMEDAILLONS MIT GORGONZOLABIRNE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Schweinslungenbraten
Salz, Pfeffer
4 TL Pflanzenöl
2 Birnen
80 g Gorgonzola (45% F.i.Tr.)

- Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden, etwas flach drücken, salzen und leicht pfeffern. In heißem Öl beidseitig nur kurz braten und warm stellen.
- Birnen in Streifen schneiden, bei geringer Hitze im Bratenfond etwas anbraten, auf die Medaillons legen. Mit dem Käse belegen und im heißen Backrohr überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren.

„DIE RICHTIGE WÜRZE MACHT ERST DEN VOLLKOMMENEN FLEISCHGENUSS. WÄHLEN SIE AUS DER FÜLLE UNSERER HEIMISCHEN, SÜDLICHEN UND ORIENTALISCHEN GEWÜRZE UND KRÄUTER UND BELEBEN SIE EINE ALTE KÜCHENTRADITION, DAS BEIZEN, SIEHE REZEPT SAUERBRATEN. KÖSTLICH AROMATISCH WIRD FLEISCH AUCH, WENN ES FÜR NUR WENIGE STUNDEN IN EINE SOJASAUCE-MARINADE EINGELEGT WIRD, BEVOR SIE ES GRILLEN, BRATEN ODER DÜNSTEN.“



SAUERBRATEN

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg mageres Rindfleisch
- 2 EL Margarine
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, klein geschnitten
- 1/4 Sellerieknolle, klein geschnitten
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

FÜR DIE BEIZE:

- 1/16 l Rotwein
- 1/16 l Weinessig
- 3/8 l Wasser
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 4 Wacholderbeeren, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke

- Alle Zutaten für die Beize einmal aufkochen und abkühlen lassen.
- Fleisch mit Beize übergießen und 2-3 Tage kühl ziehen lassen, zwischendurch öfters wenden.
- In einer Kasserolle Margarine heiß werden lassen, gesalzenes und gepfeffertes Fleisch rundum anbraten und herausnehmen.
- Zwiebel und Gemüse in der selben Kasserolle anrösten und ca. 10 Minuten dünsten, mit Mehl stauben und mit Beize aufgießen.
- Alles gut verkochen lassen, dann das Fleisch einlegen und bei schwacher Hitze 1 1/2 bis 2 Stunden gardünsten. Bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen.
- Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden und anrichten.
- Die Sauce mit Sauerrahm verfeinern und über das Fleisch gießen.

BUNTER FLEISCHKUCHEN (FOTO SEITE 133)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g mageres Rindfleisch, faschiert

2 Eier

je ½ grüne, rote und gelbe Paprikaschote, würfelig geschnitten

200 g Champignons,
konserviert, klein geschnitten

1 Zwiebel, würfelig geschnitten

2 Knoblauchzehen, gehackt

3 EL Semmelbrösel

1 EL Ketchup

etwas Mineralwasser

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Chinagewürz, Worcestersauce

TOMATENSAUCE:

½ kg geschälte Tomaten, aus der Dose

Salz, Knoblauchpulver, Majoran

Thymian, Oregano, Pfeffer

etwas Chilipulver

► Alle Zutaten mit dem Gemüse und den Gewürzen zu einem glatten Teig verarbeiten.

► In eine Auflaufform geben und backen.

► Tomaten pürieren und mit den Gewürzen zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen.

► Tomatensauce heiß zum Fleischkuchen servieren.

TIPP: SERVIEREN SIE DAZU KARTOFFELN ODER KARTOFFELPÜREE.



GEFÜLLTE PAPRIKA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Paprikaschoten
2 Zwiebel, fein gehackt
2 TL Pflanzenöl
600 g mageres Rindfleisch, faschiert
200 g gekochter Reis
 (entspricht ca. 70 g roh)
 SAUCE:
2 Zwiebel, fein gehackt
2 TL Pflanzenöl
ca. 1/2 l Kräutersuppe
3 große Tomaten, in Spalten geteilt
1 TL Pflanzenmargarine
2 EL Mehl
Zitronensaft, Süßstoff
Salz, Pfeffer

1 Portion entspricht



► Paprikaschote abkappen, Kerne und weiße Rippen entfernen. Schote und Kappe in einem Topf in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, dann herausnehmen.

► In beschichteter Pfanne Zwiebel in Öl anrösten, in einer Schüssel mit Fleisch und Reis vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

► Paprikaschote mit der Fleischmasse füllen, Kappe wieder daraufsetzen, in einer kleinen Kasserolle in der Tomatensauce zugedeckt weichdünsten.

SAUCE:

► Zwiebel in Öl anrösten, mit Suppe aufgießen.

► Tomaten zur Zwiebel geben und weichdünsten, passieren.

► In einer kleinen Pfanne aus Margarine und Mehl eine helle Einbrenn zubereiten, mit passierten Tomaten aufgießen und einige Minuten kochen lassen.

► Mit Zitronensaft und Süßstoff würzen.

TIPP FÜR DIE SCHNELLE KÜCHE: SIE KÖNNEN AUCH GEHACKTE TOMATEN AUS DER DOSE ODER TETRA-PACKUNG VERWENDEN. SIE BRAUCHEN DANN DIE SAUCE NUR MIT DEM MIXSTAB PÜRIEREN.

FLEISCHLAIBCHEN MIT FISOLEN IN THYMIANSAUCE

1 Portion entspricht  7 POINTS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1½ Scheiben Toastbrot
 1 mittelgroße Zwiebel
 400 g mageres Rinderfaschiertes
 1 Ei
 1 EL Senf
 Salz, Pfeffer
 Paprikapulver
 2 EL Pflanzenöl
 1 kg Fiolen (grüne Bohnen)
 1 kleine Zwiebel
 2 mittelgroße Tomaten
 ½ Bund frischer oder
 2 TL getrockneter Thymian
 2 EL Creme fraiche

► In Wasser eingeweichtes Toastbrot ausdrücken und mit der gehackten Zwiebel, dem Faschierten, dem Ei, Senf und den Gewürzen gut verkneten.

► Daraus 8 Laibchen formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl auf beiden Seiten 7-8 Minuten knusprig braun braten, herausheben und warm stellen.

► Fiolen in wenig kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen.

► In Spalten geschnittene Zwiebel im Bratensatz anbraten, in kleine Stückchen geschnittene Tomaten und den Thymian hinzufügen, kurz andünsten, Creme fraiche einrühren, salzen und pfeffern, nochmals kurz aufkochen lassen.

► Abgetropfte Bohnen zugeben, in der Sauce schwenken und mit den Fleischlaibchen anrichten.

TIPP: SERVIEREN SIE DAZU SALZ- ODER RÖSTKARTOFFEL.



JÄGERFLEISCH (FOTO SEITE 137)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g mageres Rindfleisch,
in Streifen geschnitten
4 TL Pflanzenöl
1 Zwiebel, gehackt
400 g Champignons,
blättrig geschnitten
2 große Essiggurkerl, gehackt
1 EL Kapern, gehackt
3 Knoblauchzehen, klein geschnitten
2 EL Apfelessig
600 ml Kräutersuppe
4 EL Milch (1% Fett)
4 EL Mehl
4 EL Sauerrahm
Thymian
Salz, Pfeffer

- ▶ Fleisch und Zwiebel im heißen Öl anbraten.
- ▶ Champignons, Gurkerl, Kapern und Knoblauchzehen dazugeben und mit Essig, Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- ▶ Mit Suppe aufgießen und weichdünsten.
- ▶ Zum Binden Mehl mit Milch versprudeln und einrühren.
- ▶ Nochmals aufkochen und mit Sauerrahm verfeinern.



SALTIMBOCCA ALLA ROMANA (FOTO SEITE 139)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Kalbsschnitzel (je ca. 150 g)
200 g Schinken
4 Salbeiblatt
1 EL Butter
8 EL Weißwein
Salz, Pfeffer

- Fleisch klopfen, leicht pfeffern, mit Schinken und Salbeiblatt belegen, mit Zahnstocher feststecken.
- In einer Pfanne in zerlassener Butter das Fleisch auf jeder Seite kurz braten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
- Den Bratenfond mit Wein aufkochen, Kalbsschnitzel salzen, mit der Sauce begießen.

KRÄUTERSCHNITZEL „CHRISTINE“

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kalbsschnitzel
Salz
3 EL Mehl
3 EL Pflanzenöl
EIERPANIER:
3 Eier
Pfeffer, Majoran
gemahlener Kümmel
Petersilie, gehackt
Muskatnuss, gerieben
je 1 Prise Thymian,
Paprikapulver, Curry

- Schnitzel klopfen und salzen. In Mehl wenden.
- In einem Suppenteller die Eier mit den übrigen Zutaten verschlagen. Schnitzel durch die Eierpanier ziehen und im heißen Öl goldbraun backen.

TIPP: SCHMECKT AUCH GUT AUS MAGEREM SCHWEINEFLEISCH.

FASCHIERTES MIT FRISCHKÄSE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g mageres Rinderfaschiertes
150 g Gervais oder Frischkäse
1 EL gemischte Kräuter
4 dünne Scheiben Rohschinken,
ohne Fettrand
2 TL Butter
2 Zwiebel, gehackt
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

- ▶ Faschiertes mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 100 g Frischkäse dazukneten und mit nassen Händen 8 Laibchen formen.
- ▶ Den Rohschinken der Länge nach halbieren, jeweils eine Hälfte um ein Laibchen wickeln und mit Küchengarn fixieren.
- ▶ Die Laibchen in Butter in einer beschichteten Pfanne beidseitig jeweils 6 Min. braten.
- ▶ Die Zwiebeln im Bratenrückstand glasig dünsten.
- ▶ 50 g Frischkäse auf die Laibchen verteilen und zugedeckt braten, bis der Käse zerläuft.
- ▶ Küchengarn entfernen und mit den Zwiebeln servieren.

LUNGENBRATEN IN RAHMSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebel, fein gehackt
3 EL Pflanzenmargarine
400 g Champignons,
blättrig geschnitten
1 EL Mehl
3 EL Sauerrahm
400 g Schweins- oder
Rindslungenbraten
2 TL grüne Pfefferkörner
Zitronensaft, Salz

- ▶ Zwiebel in 1 EL Margarine anrösten.
- ▶ Champignons zugeben, etwas Wasser zugießen und weichdünsten. Mit Mehl binden, Sauerrahm einrühren, mit Zitronensaft und Salz würzen.
- ▶ Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne in der restlichen Margarine rasch anbraten, mit grünem Pfeffer würzen.
- ▶ Fleisch mit der Sauce vermengen und sofort servieren.

SCHWEINSLUNGENBRATEN IN FRUCHTIGER SAUCE



1 Portion entspricht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Schweinslungenbraten
4 TL Pflanzenöl
2 kleine Knoblauchzehen, gepresst
8 TL Creme fraiche
250 ml Kräutersuppe, fettfrei
4 EL Rotwein, trocken
1 EL Stärkemehl
200 g Weintrauben, blau
Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer, Koriander, gemahlen

- Den Schweinslungenbraten in dünne Filets aufschneiden, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Koriander einreiben.
- Das Öl erhitzen, die Filets auf beiden Seiten rasch bräunen, dann auf kleiner Flamme noch 8-10 Minuten garen, je nach Dicke der Filets.
- Die Filets aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseite stellen.
- Creme fraiche und Suppe zum Bratenfond geben und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen, mit Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Weintrauben halbieren, entkernen, in die Sauce einrühren und kurz mitdünsten.
- Wenn die Sauce zu dünnflüssig ist, dann Stärkemehl mit etwas Wasser abrühren und damit die Sauce binden.
- Filets mit Sauce übergießen, mit Petersilie garniert servieren.

TIPP: IDEALE BEILAGE IST REIS ODER
SERVIETTENKNÖDEL.



TRIESTER SCHNITZEL (FOTO SEITE 143)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Eier
4 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
4 Kalbsschnitzel (je ca. 100 g)
4 EL Mehl
2 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
2 TL Pflanzenmargarine
6 Tomaten, in Würfel geschnitten
200 g Pilze (Champignons),
fein gehackt
Salz, Pfeffer, Oregano

- Ei, Parmesan und Salz versprudeln.
- Schnitzel salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in das Eigemisch tauchen. In einer kleinen beschichteten Pfanne in heißem Öl goldbraun backen.
- Separat Zwiebel in Margarine andünsten, Tomaten und Pilze zugeben, würzen und weichdünsten.
- Schnitzel mit der Tomaten-Pilzsauce servieren.

KALBSSCHNITZEL MIT SCHINKEN UND KÄSE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Butter
8 Kalbsschnitzel (je 60 g)
2 EL Mehl
1 Ei, verquirlt
8 dünne, kleine Scheiben
Parmaschinken, ohne Fettrand
70 g Emmentaler, in Scheiben gehobelt
8 EL Kräutersuppe
Salz
Pfeffer

- In einer großen Pfanne das Fett erhitzen.
- Die Schnitzel flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und beidseitig jeweils ca. 2 Min. anbraten.
- Die Suppe dazugießen, den Schinken auf die Schnitzel legen und den Käse darauf verteilen.
- Zugedeckt bei eher schwacher Hitze garen, bis der Käse geschmolzen ist.

TIPP: DIE SCHNITZEL AUF FRISCHEM SALAT MIT WEISSBROT SERVIEREN.

CHAMPIGNONSCHNITZEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Kalbsschnitzel
2 Zwiebeln, gehackt
800 g Champignons,
blättrig geschnitten
3 EL Stärkemehl
120 ml Kräutersuppe
1 EL Pflanzenmargarine
Salz, Pfeffer

- Fleisch salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne mit den Zwiebeln im Fett 5 Minuten braten.
- Champignons hinzufügen und kräftig mitbraten, dann mit Stärkemehl stauben.
- Mit Suppe aufgießen und köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

KANINCHENRÜCKEN MIT GEMÜSEZWIEBELN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Olivenöl
500 g Gemüsezwiebeln, geschält
1 EL Zucker
150 ml Weißwein
4 Salbeiblätter, in Streifen geschnitten
400 ml Kräutersuppe
3 EL Creme fraiche
2 TL schwarzer Pfeffer
1 TL weißer Pfeffer
1 TL gemahlener Koriander
4 Kaninchenfilets (je ca. 100 g)
Salz
Pfeffer

- Die Gemüsezwiebeln in 1 EL Öl hellbraun anbraten, Zucker dazugeben und karamellisieren lassen.
- Mit Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln.
- Die Salbeiblätter hinzufügen, nach und nach Suppe angießen und zum Schluss Creme fraiche unterrühren.
- Schwarzen Pfeffer und weißen Pfeffer mit dem Koriander mischen und die Kaninchenfilets damit bestreuen.
- 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum 6-8 Minuten bei kleiner Hitze braten.
- Die fertigen Filets in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Gemüsezwiebeln anrichten.

KANINCHENBRATEN MIT BUNTEM GEMÜSE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kaninchenstücke
4 TL Pflanzenmargarine
1 Zwiebel, gehackt
400 g Mischgemüse
2 Tomaten, würfelig geschnitten
1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
1/8 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer

- Fleisch salzen, pfeffern und im heißen Fett rundum kräftig anbraten. Herausnehmen, in eine größere, feuerfeste Form geben und warm halten.
- Zwiebel im Bratenrückstand anlaufen lassen, die restlichen Zutaten hinzufügen und aufkochen lassen.
- Gemüse auf das Fleisch geben und zugedeckt im Rohr bei 170°C ca. 45 Minuten weichdünsten.

LAMMKEULE & MITGEBRATENE KARTOFFEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleine Keule von jungem Lamm
 (500 g Fleischanteil)
2 EL Olivenöl
160 ml Rotwein
2 kleine Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
3 Rosmarinzweige
4 große Kartoffeln
Salz, Pfeffer

- Die Lammkeule enthäuten, Fett entfernen, kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben.
- Olivenöl im Bräter erhitzen, Fleisch rundherum scharf anbraten, mit Rotwein ablöschen.
- Fleisch jetzt erst salzen, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarinzweige begeben.
- 30 Minuten bei 150 Grad im Rohr schmoren lassen.
- Die Erdäpfel schälen und länglich vierteln, beifügen und weitere 1 1/2 Stunden bei 150°C fertigbraten.

BUNTE LEBERSPIESSE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Leber, in Würfel geschnitten
4 Zwiebel, in Stücke geschnitten
3 grüne Paprika, in Stücke geschnitten
2 gelbe Paprika, in Stücke geschnitten
Salz, Pfeffer

► Alle Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken und im vorgeheizten Grill oder Backrohr 10 Minuten grillen, dabei den Spieß ab und zu wenden.

► Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

KALBSBEUSCHEL

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kalbsbeuschel (Lunge und Herz)
4 große Karotten
2 kleine Kohlrüben, geschält, in Stücke geschnitten
200 g Sellerieknolle, geschält, in Stücke geschnitten
3 Lorbeerblätter
1 EL Pflanzenmargarine
4 EL Mehl
2 EL gehackte Petersilie
2 Zwiebel, fein gehackt
Thymian
Zitronensaft
Senf, einige Pfefferkörner, Salz

► Beuschel in einem Topf mit Gemüse, Lorbeer und Pfefferkörnern in Salzwasser weichkochen.

► Lorbeerblätter und Pfefferkörner entfernen. Beuschel ebenfalls aus dem Sud nehmen, abkühlen lassen und feinnudelig schneiden.

► Das Gemüse im Kochsud mit dem Stabmixer pürieren.

► In einer Kasserolle aus Margarine und Mehl eine helle Einbrenn zubereiten, Petersilie und Zwiebel zugeben, gut durchrösten, mit dem Kochsud aufgießen, mit Thymian und Salz würzen, kurz kochen lassen.

► Geschnittenes Beuschel einlegen, mit Zitronensaft und ev. Senf würzen.

RAGOUT AUS LAMMINNEREIEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Lamminnereien
(Herz, Leber, Lunge)
2 EL Olivenöl
2 Zwiebel, gehackt
1 frische Chilischote, gehackt
1 Zweig Rosmarin
1/2 l Weißwein
Salz

- ▶ Die Innereien säubern, vom Fett befreien und in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Das Öl erhitzen und Zwiebel, Chilischote und Rosmarin darin braten.
- ▶ Die Innereien dazufügen und braun werden lassen.
- ▶ Wein zugießen und ca. 1/2 Stunde weich und zart garen. Eventuell nachsalzen.

GEFLÜGELLEBER SANDWICH

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Geflügelleber
50 g Jungzwiebel,
in Ringe geschnitten
1/2 säuerlicher Apfel,
in Scheiben geschnitten
2 TL Pflanzenmargarine
4 Salatblätter
4 Scheiben Vollkorntoast
Salz, Pfeffer, Curry

- ▶ Leber, Zwiebelringe und Apfelscheiben in Margarine sanft braten, salzen, pfeffern und mit einer Prise Curry würzen.
- ▶ Die Toastbrote mit Salatblättern belegen, Geflügelleber-Zwiebel-Apfelmischung darauf verteilen, mit Petersilie garniert servieren.

TIPP: IDEAL AUCH ZUM MITNEHMEN.

HÜHNERSCHNITZEL IN KRÄUTERSAUCE (FOTO SEITE 148)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Hühnerschnitzel
1 EL Pflanzenöl
4 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Dille, Kerbel)
500 g Lauch, in Ringe geschnitten
3 EL Tomatenmark
Wasser nach Bedarf
Salz, Pfeffer, Worcestersauce

- ▶ Hühnerschnitzel flach klopfen, in einer Kasserolle in Öl beidseitig anbraten.
- ▶ Kräuter, Lauch und Tomatenmark zugeben, mit wenig Wasser aufgießen und 5 Minuten dünsten.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen.

HÜHNERBRUSTROULADEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Hühnerbrustfilets (je ca. 100 g),
flach klopfen
100 g Emmentaler, fein reiben
1 TL Senf
1 EL Tomatenmark
1 EL Kapern, hacken
1 EL Pflanzenöl
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

- ▶ Aus Käse, Senf, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kapern eine Paste rühren.
- ▶ Die Paste auf die Hühnerbrustfilets streichen.
- ▶ Die Fleischscheiben zu Rouladen aufrollen, mit einem scharfen Messer in jeweils fünf Scheiben schneiden und diese vorsichtig hintereinander auf Spieße stecken.
- ▶ Öl mit Paprikapulver vermischen und die Spieße mit der Ölmischung bestreichen.
- ▶ Entweder unter dem Grill oder in der Pfanne bräunen.

PUTENREISFLEISCH MIT FISOLEN

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Putenbrustfleisch,
würfelig geschnitten
3 TL Öl
3 große Zwiebeln, klein geschnitten
2 EL Paprikapulver
300 g Fisolen
3 EL Tomatenmark
Kräutersuppe
100 g Basmati-Reis
1 EL Margarine
Salz

- ▶ Zwiebel und Putenfleisch mit Öl in einem beschichteten Topf zugedeckt rösten.
- ▶ Paprikapulver, Fisolen und Tomatenmark hinzugeben und alles köcheln lassen.
- ▶ Inzwischen den Reis waschen und mit Wasser bedeckt stehen lassen.
- ▶ Den Reis abtropfen, zum Fleisch geben, mit Kräutersuppe auffüllen, sodass die Masse ca. 1 cm bedeckt ist.
- ▶ Den Topf zudecken und aufkochen, dabei hin und wieder umrühren.
- ▶ Wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist, Margarine einrühren, den Deckel mit einem Küchentuch überziehen und fest auf den Topf setzen, damit kein Dampf entweichen kann.
- ▶ Auf kleinster Flamme ca. 45 Minuten dampfen lassen.

PUTENLAIBCHEN

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Putenbrust
2 Eier
4 EL Semmelbrösel
1 EL Pflanzenöl
Petersilie, Majoran, Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer

- ▶ Putenbrust faschieren, mit Eiern und Brösel gut vermischen und gut würzen.
- ▶ Aus der Masse flache Laibchen formen und im heißen Fett beidseitig jeweils 5 Minuten braten.

PUTENGESCHNETZELTES MIT ANANAS (FOTO SEITE 153)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Putenfilets (je ca. 100g)
4 TL Pflanzenöl
3 Zwiebel
4 EL Sojasauce
3 rote Paprikaschoten
400 g Ananas
(frisch oder ohne Zucker konserviert)
400 g gekochter Reis (entspricht 130 g roh)
1 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer

► Putenfleisch in feine Streifen schneiden, würzen und in heißem Öl ca. 5 Minuten rundherum braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

► Feingehackte Zwiebel im Bratenfond andünsten, Sojasauce unterrühren.

► Paprika und Ananas in kleine Würfel schneiden und mit dem gekochten Reis und den Putenstreifen in die Sojasauce-Marinade geben, unterrühren und erwärmen.

► Mit Creme fraiche anrichten.

TIPP: DIESES GERICHT SCHMECKT AUCH MIT HÜHNERFLEISCH, KALBFLEISCH, SCHWEINEFLEISCH UND GERÄUCHERTEM TOFU AUSGEZEICHNET.

PIKANTES HUHN AUF SPAGHETTI

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Pflanzenöl
4 Hühnerfilets (je ca. 100g), in Streifen
1/2 l Kräutersuppe
180 g Eckerlkäse (15% F.i.Tr.)
1 EL gehackte Petersilie
200 g Spaghetti
Cayennepfeffer
Salz

► Zwiebel im Öl anrösten, Hühnerfleisch begeben, kurz mitrösten und mit Suppe aufgießen.

► Käse mit der Gabel zerdrücken, beifügen und schmelzen lassen.

► Mit Cayennepfeffer und Salz pikant würzen, ca. 5 Minuten kochen lassen, Petersilie unterrühren.

► Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen, gut abtropfen lassen, mit einer Gabel zu Nestern eindrehen und mit dem Hühnerragout anrichten.

PUTEN CURRY MIT ANANAS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Putenbrustfleisch
2 EL Olivenöl
Knoblauch, gepresst
Sojasauce
3 junge Zwiebel, klein gehackt
125 ml Weißwein, trocken
1/2 l Joghurt (1% Fett)
3 EL Curry Powder
Saft von 2 Zitronen
Ingwerwurzel, 2 x 2 cm,
fein geschnitten
200 g Ananas, klein geschnitten
2 EL Stärkemehl
Basilikum, grob gehackt
Salz, Pfeffer



1 Portion entspricht



► Das Putenfleisch in daumengroße Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Sojasauce ca. 1/2 Stunde marinieren lassen.

► Öl in Pfanne oder Wok erhitzen, die Putenfleischstücke begeben und rasch rundherum braun anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, abdecken.

► Im Bratrückstand die Zwiebel anlaufen lassen, mit Wein ablöschen, Putenfleisch dazugeben, kurz von der heißen Platte nehmen.

► Die 3 EL Curry mit dem Magerjoghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abrühren, über das Putenfleisch leeren und gut vermengen. Ingwer begeben. Zurück auf die Platte und bei mittlerer Hitze 15 Min. dünsten lassen.

► Ananasstücke und Basilikum begeben und weitere 15 Minuten schwach kochen lassen. Nochmals abschmecken, eventuell nachwürzen.

► Stärkemehl mit wenig Wasser vermischen, Curry damit binden und noch kurz köcheln lassen.

TIPP: DIESES GERICHT IST IDEAL ZUM VORKOCHEN. SCHMECKT AM 2. TAG NOCH BESSER.

ALS BEILAGE IDEAL: REIS, BREITE BANDNUDELN ODER EINFACH WEISSBROT.

PUTENROULADE MIT KRÄUTER-KÄSE-FÜLLUNG

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Putenschnitzel (je ca. 100 g)
2 EL Petersilie
2 EL Schnittlauch
2 EL Basilikum
2 Karotten, geschält und gestiftelt
4 Scheiben (je 20 g) Toastkäse (45% F.i.Tr.)
2 TL Pflanzenöl
1/8 l Weißwein
1/4 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer

- Putenschnitzel salzen und pfeffern und mit Kräutern, Karotten und Toastkäse belegen.
- Zu Rouladen rollen und mit Küchengarn fixieren.
- Im Pflanzenöl rundum kräftig anbraten, mit Suppe und Wein ablöschen und 1/2 Stunde bei mittlerer Hitze gardünsten, zwischendurch immer wieder mit Suppe begießen.
- Rouladen herausnehmen, aufschneiden und servieren.

ROULADEN MIT CHAMPIGNONS

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Putenschnitzel (je 100 g)
1 EL Senf
50 g magerer, gekochter Schinken
2 TL Pflanzenmargarine
100 g Zwiebel, gehackt
200 g Champignons, gehackt
2 TL Pflanzenöl
1/8 l Weißwein
Paprikapulver, Petersilie
Salz, Pfeffer

- Putenschnitzel klopfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit Senf bestreichen.
- Schinken klein schneiden, in Margarine anbraten, Zwiebel mitbraten, Champignons zufügen, kurz schmoren und Petersilie einrühren.
- Putenschnitzel mit der Champignonmasse bestreichen, einrollen und mit Küchengarn fixieren.
- Die Rouladen rundherum im heißen Öl anbraten, mit Weißwein ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min. schmoren.

PUTENSCHASCHLIK (FOTO SEITE 157)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Putenbrustfleisch
400 g kleine Champignons
2 kleine Zwiebel
200 g Kirschtomaten
6 kleine Lorbeerblätter
3 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
400 g gekochter Langkornreis
(entspricht ca. 130 g roh)
8 EL Tomatenketchup
etwas Zitronensaft und Currypulver

- Würfelig geschnittenes Fleisch, halbierte Pilze, in Spalten geschnittene Zwiebel, Kirschtomaten und Lorbeerblätter abwechselnd auf Spieße stecken.
- In heißem Öl unter Wenden ca. 15 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- In der Zwischenzeit die Erbsen kurz kochen und unter den erwärmten Reis heben.
- Ketchup mit Zitronensaft und Curry gut verrühren.
- Geflügelspieße auf Reis und mit dem Ketchup anrichten.

PUTENSCHNITZEL MIT TOMATEN UND MOZZARELLA

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Putenschnitzel (je 120 g)
2 TL Olivenöl
600 g passierte Tomaten
1 EL Oregano
1 EL Kapern
125 g Mozzarella, in dünnen Scheiben
Salz, Pfeffer

- Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig im heißen Öl anbraten.
- Tomaten, Oregano und Kapern zu einer Sauce mischen.
- Die Schnitzel in eine feuerfeste Form legen und mit der Tomatensauce bedecken.
- Mozzarellascheiben darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 150 Grad Heißluft 15 Minuten überbacken.

„FRUCHTSAUCEN SIND EINE SEHR ELEGANTE ZUTAT FÜR GEFLÜGEL. SIE HARMONIEREN IDEAL MIT DEN JEWEILIGEN GEWÜRZEN UND DEM SAFT DES FLEISCHES. ANSTELLE DES ORANGENSAFTES EIGNET SICH AUCH MANGO- ODER ANANASSAFT. ORANGENSAUCE PUR ZU GEGRILTEM IST AUCH KEINE HEXEREI: SAFT VON 4 ORANGEN LANGSAM AUF DIE HÄLFTE EINKOCHEN LASSEN, MIT SOJASAUCE, SALZ, WEISSEM PFEFFER UND WENIG KNOBLAUCH WÜRZEN.“



ORANGEN-HÄHNCHENFILET MIT BROKKOLI (FOTO SEITE 160)

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Brokkoli
4 Hähnchenfilets ohne Haut
(je ca. 100 g)
2 TL Pflanzenöl
3 unbehandelte Orangen
1/2 l Kräutersuppe
4 EL Sauerrahm
2 TL Mehl
2 EL Mandelblättchen
Salz
Pfeffer

- Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten.
- Filets im heißen Öl beidseitig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten fertig braten.
- Von den Orangen die Schale abreiben, die Orangen filetieren, und den Saft aus der restlichen Orange pressen.
- Hähnchenfilets mit Orangenschale würzen, mit Suppe und 4 EL Orangensaft ablöschen und aufkochen.
- Filets herausnehmen und warm stellen.
- Sauerrahm mit Mehl glatt verrühren und in die Sauce geben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals aufkochen.
- Die Orangenfilets in der Sauce erwärmen.
- Alles auf einem Teller anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen.

HÜHNERSCHNITZEL MIT PIKANter FÜLLE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleine Zwiebel, gehackt
 2 TL Pflanzenöl
 1 Gewürzgurke, in Streifen geschnitten
 1 EL Senf
 4 Hühnerschnitzel (je ca. 120 g)
 40 g Käse (45% F.i.Tr.),
 würfelig geschnitten
 2 TL Pflanzenmargarine
 1/2 l Kräutersuppe
 1 EL Mehl
 2 TL Tomatenmark
 1 EL Sauerrahm
 Majoran
 Salz, Pfeffer

- ▶ Zwiebel im heißen Öl anrösten, Gurkerl und Senf hinzufügen und mit Majoran würzen.
- ▶ Schnitzel klopfen, salzen und pfeffern, Zwiebelmasse darauf streichen und Käsewürfel darüber verteilen.
- ▶ Die Schnitzel zusammenrollen und mit Küchengarn fixieren.
- ▶ Das Fleisch rundherum in heißer Margarine anbraten, mit Suppe aufgießen und ca. 15 Minuten dünsten.
- ▶ Die Rouladen herausnehmen und warm stellen.
- ▶ Mehl und Tomatenmark in die Sauce einrühren, mit Sauerrahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Die Rouladen aufschneiden und mit der Sauce servieren.



ZANDERFILET AUF TOMATENRAGOUT (FOTO SEITE 162)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Zanderfilet, an der Hautseite mehrmals einschneiden. In 4 oder 8 Stücke teilen, kräftig beidseitig salzen und pfeffern.

100 g junge Zwiebeln, kleinwürfelig

300 g Tomaten, kleinwürfelig

40 ml Weißwein, trocken

1 EL Basilikum

1 Ei

2 EL Mehl

10 TL Butter

Salz, Pfeffer, Rosmarin

► Fischfilets in Mehl wenden, mit verschlagenem Ei zart bestreichen, mit Rosmarin bestreuen.

► Zwiebeln in 5 TL Butter leicht anlaufen lassen, mit Weißwein ablöschen, nicht zugedeckt weiterkochen, bis auf die Hälfte reduzieren. Tomaten begeben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz dünsten, Basilikum untermengen.

► In beschichteter Pfanne restliche Butter erhitzen, Zander mit der Hautseite nach oben langsam braten, wenden, fertigbraten.

► Tomatenragout auf Teller anrichten, die Fischstücke darauflegen.

TIPP: ALS BEILAGE EIGNET SICH POLENTA, BABYKARTOFFELN ODER GRÜNE NUDELN.

FISCH „PARISER ART“

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Meeresfischfilets (je ca. 150 g)

Zitronensaft

4 EL Mehl

2 Eier

2 EL Pflanzenmargarine

2 Zwiebel, in Ringe geschnitten

Salz, Pfeffer

► Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

► Das Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen.

► Die Eier gut verschlagen.

► Fischfilet zuerst in Mehl und dann in Ei wenden und in heißer Margarine beidseitig goldgelb backen, herausnehmen und warm stellen.

► Im Bratenfond Zwiebelringe bräunen, auf dem Fischfilet anrichten.

„FRISCHER FISCH HAT EINEN ANGENEHMEN GERUCH, DAS FLEISCH SOLLTE WEICH, ABER ELASTISCH SEIN. BEI GANZEN FISCHEN SOLLTEN SIE AUF DIE GLÄNZENDE HAUT, ROSAFARBENEN KIEMEN, HERVORSTEHENDEN, LEUCHTENDEN AUGEN UND DIE DURCHSICHTIGE HORNHAUT ACHTEN.“



ROTBARSCH-RATATOUILLE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Rotbarschfilets (je ca. 200 g)

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

300 g Melanzani, grob würfeln, salzen

je 1 rote und grüne Paprikaschote

halbieren, entkernen, waschen und würfeln

2 Tomaten

1 Zwiebel, fein hacken

1 Knoblauchzehe, fein hacken

250 g Zucchini, in Würfel schneiden

4 EL Öl

4 EL Weißwein

100 g Krabben

je 1½ Bund Petersilie und Basilikum

1 Portion entspricht



- Die Rotbarschfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
- Die Tomaten überbrühen, die Haut abziehen, achteln und entkernen.
- Die Melanzani abspülen und gut trockentupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Melanzani und das andere Gemüse in ca. 5 Min. darin braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Fisch in eine feuerfeste, leicht gefettete Form geben. Mit Weißwein übergießen und das gegarte Gemüse darauf verteilen.
- Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 205°C 20 Minuten auf der mittleren Schiene garen.
- Die Form aus dem Ofen nehmen, mit den Krabben und feingehackter Petersilie und Basilikum garniert servieren.

ÜBERBACKENER ZITRONENSPINAT-FISCH (FOTO SEITE 167)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Rotbarschfilet, mit 1 EL
Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen
2 EL Zitronensaft
600 g Blattspinat, grob gehackt
3 Zwiebel, gehackt
2 EL Olivenöl
abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone
100 g geriebener Käse (bis 25% F.i.Tr.)
1 EL gehobelte Mandeln
Salz, Pfeffer

- In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.
- Den Spinat 2-3 Min. dünsten (evtl. 2-3 EL Wasser zugeben), salzen und pfeffern, mit Zitronensaft und -schale würzen.
- Eine kleine Gratinform mit 1 EL Öl einfetten, Fisch hineinlegen, Spinat darauf verteilen.
- Mit Käse und Mandeln bestreuen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 225°C 10 Minuten überbacken.

TIPP: ALS BEILAGE PASSEN SALZKARTOFFELN GUT.

FISCH „FEINSCHMECKER ART“

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Meeresfischfilets (je ca.150 g)
1 EL Mehl
2 TL Paprikapulver
4 TL Pflanzenmargarine
2 Zwiebel
200 g Champignons
4 TL Kapern, Petersilie, gehackt
Zitronenscheibe
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

- Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, in dem Mehl-Paprikagemisch wenden.
- In heißer Margarine beidseitig braun braten und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.
- Zwiebel, Champignons und Kapern fein hacken, mit Petersilie in die Bratpfanne geben und durchrösten.
- Mischung über das Fischfilet geben und mit einer Zitronenscheibe garniert servieren.

FISCHFILET „FLORENTINER ART“

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Blattspinat (tiefgekühlt)
4 Tomaten, in Scheiben schneiden
2 Zitronen, in Scheiben schneiden
125 g Mozzarella, in Scheiben schneiden
600 g Kabeljaufilet, in Scheiben schneiden
2 Zwiebel, kleingehackt
1 EL Pflanzenöl
2 TL frischer oder etwas getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer, Muskat

- ▶ Blattspinat in wenig Wasser ca. 10 Minuten dünsten, abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- ▶ Tomate, Zitrone, Mozzarella, den Fisch und Spinat in eine Auflaufform schichten.
- ▶ Zwiebel in Pflanzenöl andünsten, über den Fischauflauf streuen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- ▶ Im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Min. backen (E-Herd 200°C, Heißluft 180°C, Gas Stufe 3).

KABELJAUFILET MIT ERDÄPFELKRUSTE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kabeljaufilet, in vier Stücken
1/8 l Weißwein
4 TL Butter
1/8 l Kräutersuppe
Saft einer Zitrone
1 EL gehacktes Dillkraut
1 EL Senf
4 TL Öl

FÜR DIE KRUSTE:

400 g Erdäpfel, kochen, schälen
1 Ei, Salz, 2 EL Mehl

- ▶ Fischfilets salzen, pfeffern, mit Zitronensaft säuern, dünn mit Senf bestreichen und mit Dill bestreuen.
- ▶ Erdäpfel grob raspeln und mit Ei, Salz und Mehl vermischen und dünn auf eine Seite der Filets streichen.
- ▶ Wenig Öl erhitzen und die Filets beidseitig (Krustenseite zuerst) goldgelb braten.
- ▶ Wein und Suppe um ein Drittel einkochen und durch Einrühren der Butter binden (nicht mehr kochen).
- ▶ Fisch aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und mit der Sauce anrichten.

„FISCHGERICHTE SIND MEIST IN KÜRZESTER ZEIT HERGESTELLT. EIN FISCHFILET IST, JE NACH DICKE, BEREITS IN 5-8 MINUTEN GAR. ES GIBT ALSO KEIN ÜBERZEUGENDES ARGUMENT, WARUM DER ‚SCHLANKMACHER‘ FISCH NICHT ÖFTER AUF UNSEREN TISCH KOMMEN SOLLTE.“



FISCHFILET MIT BASILIKUMBUTTER

1 Portion entspricht  7 POINTS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kartoffel
3 Karotten
2 Zucchini
4 Tomaten
2 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
1/8 l Kräutersuppe
4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
600 g Zanderfilet
Zitronensaft
3 EL Mehl
2 EL Butter
3 EL feingeschnittenes Basilikum

► Kartoffel, Karotten, Zucchini und Tomaten schälen, alles kleinwürfelig und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

► Gemüse in 1 EL Öl andünsten, mit Suppe aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, 1 EL Öl und Essig zufügen, salzen und pfeffern.

► Inzwischen das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen, salzen und pfeffern, in Mehl wenden.

► Fischfilet in Butter auf beiden Seiten je 3 Min. braten, Basilikum kurz in der Butter schwenken und mit dem Fisch auf dem Gemüse anrichten.

TIPP: SERVIEREN SIE DAZU BAGUETTE.

LACHSLASAGNE (Foto SEITE 171)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Lasagneblätter
1 Pkg. TK-Blattspinat, auftauen
Salz, Pfeffer
Knoblauch
250 g Mozzarella light,
in kleine Würfel schneiden
200 g Lachs, frisch
Zitronensaft
2 EL geriebener Parmesan

BECHAMEL:

1 EL Mehl
2 TL Butter
1/4 l Milch (bis 1% Fett)
Salz, Pfeffer

- Die Lasagneblätter nach Vorschrift im Salzwasser kochen.
- Den aufgetauten Blattspinat mit Knoblauch und Salz würzen.
- Das Lachsfilet in feine Streifen schneiden, salzen und mit Zitronensaft säuern.
- In einer Pfanne Butter schmelzen und Mehl hell anrösten.
- Mit der Milch eine Bechamelsauce kochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- In eine dünn befettete Auflaufform die Zutaten abwechselnd einschichten.
- Den Abschluss bildet eine dünne Schicht Bechamel.
- Mit 2 EL Parmesan bestreuen und bei ca. 180°C 30 Minuten garen.



FISCHAUFLAUF MIT PETERSILIE (FOTO SEITE 173)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kartoffel,
schälen, in Würfel schneiden
2 Zwiebel, hacken
3 Knoblauchzehen, hacken
1 TL Olivenöl
400 g gehackte Tomaten
5 EL gehackte Petersilie
Cayennepfeffer
400 g Fischfilet
(Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch)
Zitronensaft, Salz
125 g Mozzarella

► Kartoffel 5 Minuten kochen, abseihen und beiseite stellen.

► Inzwischen in einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, Tomaten dazugeben, unter Rühren so lange einkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist, mit 1 EL Petersilie und Cayennepfeffer würzen.

► Tomaten und Kartoffelwürfel mischen und in eine Auflaufform geben.

► Fisch mit Zitronensaft und Salz würzen. Fisch und Mozzarella würfelig schneiden und auf das Gemüse geben.

► Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C (Gas Stufe 3) 10 Minuten garen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

FISCH IN BIERTEIG

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Scholle oder Dorsch
4 Eier, getrennt
4 EL Mehl
6 EL Bier
3 EL Pflanzenöl
Zitronensaft
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

► Fisch mit Salz und Zitronensaft würzen und mit Küchenpapier trockentupfen.

► Eidotter mit Mehl und Bier verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

► Eiklar zu festem Schnee schlagen und unter die Dottermasse heben.

► Fisch darin wenden und im heißen Öl herausbacken.

THUNFISCHLAIBCHEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Thunfisch, in Wasser konserviert
500 g gekochte Kartoffeln
1 EL Kapern
200 g Champignons, gehackt
120 g Zwiebel, gehackt
120 g Gewürzgurke, gehackt
4 EL Milch (1% Fett)
4 TL Pflanzenöl
Paprika-, Knoblauchpulver
Majoran, Petersilie
Salz, Pfeffer

- Thunfisch abtropfen, noch heiße Kartoffeln reiben und mit allen anderen Zutaten vermischen.
- Laibchen formen und in einer beschichteten Pfanne beidseitig jeweils 3 Minuten braten.

SCHOLLENFILET AUF SAFRANKRAUT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Schollenfilet
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
2 TL Pflanzenöl
2 TL Butter
250 g Sauerkraut, ev. kalt spülen, behutsam ausdrücken
2 Pkg. Safranfäden
1/8 l Weißwein
1/4 l Kräutersuppe

- Fischfilets salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und einige Zeit ziehen lassen.
- Wein, Suppe und Safran aufkochen, Kraut zugeben.
- Kraut zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten weichdünsten.
- Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin beidseitig braten.
- Kraut auf Tellern anrichten und mit den Fischfilets servieren.

KABELJAU IN SENFSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kabeljaufilet
1 EL Olivenöl
4 EL Mehl
1 EL Pflanzenmargarine
1/2 l Milch (1% Fett)
4 EL Senf
2 EL gehackte Petersilie
Zitronenscheiben, Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, Muskatnuss

1 Portion entspricht



- Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, in heißem Öl beidseitig je 3 Min. braten, danach warm stellen.
- Für die Sauce das Mehl in der Margarine anschwitzen, mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren aufkochen, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen, Senf und Petersilie untermischen.
- Fisch mit der Sauce übergießen und mit Zitronenscheiben garnieren.

TIPP: DAZU PASST GUT KARTOFFELPÜREE.

ZANDERFILET IN MANGOLD

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Mangold, in Blätter und Stiele geteilt und abgespült
400 g Tomaten aus der Dose
2 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
600 g Zanderfilet, in 8 gleichen Stücken
1/2 TL geriebene Zitronenschale
1 EL Butter
75 ml Kräutersuppe
2 EL Obers
weißer Pfeffer, Salz

1 Portion entspricht



- 8 große Mangoldblätter im Wasser 1 Min. sprudelnd kochen, abschrecken und abtropfen.
- Restlichen Mangold klein schneiden.
- Zanderstücke mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und mit den großen Mangoldblättern umwickeln.
- Zwiebel und Knoblauch im heißen Fett anbraten, Mangold, Tomaten und Suppe hinzufügen und kochen.
- Fisch-Mangold-Päckchen darauflegen und 10 Minuten garziehen lassen.
- Obers unterrühren und abschmecken.

„FISCH IST DAS IDEALE, FESTLICHE HAUPTGERICHT.
SOLL ES EIN EDLER SEEFISCH SEIN, SO EMPFEHLE
ICH DEN ‚FISCH IN SAFRANSAUCE‘.
EIN HEIMISCHER SÜSSWASSERFISCH STEHT
DIESEM JEDOCH IN NICHTS NACH,
‚ZANDERFILET AUF TOMATENRAGOUT‘ WIRD
IHNEN EBENSO MUNDEN.“



FISCH IN SAFRANSAUCE (FOTO SEITE 178)

1 Portion entspricht



Zutaten für 4 Portionen:

2 Briefchen Safran

1/8 l Weißwein

800 g Fisch (z.B. Victoriabarsch,
St.Petersfisch oder Angler)

Zitronensaft

1 Bund Jungzwiebeln

4 TL Pflanzenöl

2 EL Mehl

1/2 l Kräutersuppe

Pfeffer

1 Knoblauchzehe, gepresst

Salz

4 EL flüssiges Schlagobers

- ▶ Safran in den Wein geben und ziehen lassen.
- ▶ Fisch mit Zitronensaft beträufeln.
- ▶ In einer beschichteten Pfanne Jungzwiebeln im Öl andünsten, mit Mehl stauben und mit dem Safranwein aufgießen.
- ▶ Suppe dazugeben, mit Pfeffer, Knoblauch und wenig Salz würzen.
- ▶ Fische einlegen und unter vorsichtigem Wenden einige Minuten pochieren.
- ▶ Sauce mit flüssigem Obers verfeinern.

TIPP: DAZU PASSEN HAUCHDÜNNE GRÜNE BANDNUDELN ODER BASMATIREIS. FÜR GANZ BESONDERE GELEGENHEITEN KÖNNTEN SIE NOCH EINIGE SHRIMPS HINZUFÜGEN.

„ZU DEN BESONDERS FETTARMEN FISCHARTEN
GEHÖREN U.A. HECHT, ZANDER, KABELJAU,
DORSCH UND SCHOLLE, ABER AUCH
GARNELEN, LANGUSTEN UND SHRIMPS SIND
MAGER. FÜR 100 G SIND DAFÜR NUR 2 POINTS
ZU BERECHNEN. LACHS, MAKRELE, HERING
UND THUNFISCH SIND DAGEGEN
FETTE FISCHSORTEN.“



GEFÜLLTE FORELLEN

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 TL Butter
300 g Champignons,
würfelig schneiden
1 Zwiebel, hacken
6 EL Semmelbrösel
1 EL gehackte Petersilie
4 ausgekommene Forellen
Saft und Schale 1 Zitrone
2 EL griffiges Mehl
1/16 l Weißwein
3/16 l Kräutersuppe
Salz, Pfeffer

- ▶ 1 TL Butter erhitzen. Zwiebel und Champignons darin anschwitzen.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Vom Feuer nehmen.
- ▶ Kräuter und Brösel untermischen.
- ▶ Backrohr auf 180°C vorheizen.
- ▶ Forellen innen salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
- ▶ Mit der Masse füllen und mit Zahnstochern verschließen und in Mehl wenden.
- ▶ 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und Forellen ganz kurz anbraten.
- ▶ Auf ein Backblech mit hohem Rand legen.
- ▶ Mit Wein und Suppe untergießen und im Rohr ca. 20 Minuten braten.

MOHNGUGELHUPF (FOTO SEITE 180)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

100 g Halbfettmargarine
15 g Streusüße
3 Eidotter
150 g gemahlenen Mohn
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1/4 l Milch (1% Fett)
3 Eiklar
1/2 EL Pflanzenmargarine
3 EL Semmelbrösel

- Margarine mit Streusüße und Dottern flaumig rühren.
- Mohn, Mehl und Backpulver vermischen, mit Milch und dem Schnee vom Eiklar abwechselnd vorsichtig unterheben.
- Eine Gugelhupfform mit Pflanzenmargarine befetten und mit Semmelbrösel austreuen. Teig einfüllen und bei 180°C 60 Minuten backen.

BOHNENTRÜFFEL

4 Stück entsprechen



ZUTATEN FÜR 32 STÜCK:

500 g weiße Bohnen
aus der Dose, abgetropft
Rumaroma
6 EL Kakaopulver
Süßstoff

- Bohnen gut abspülen und mit dem Pürierstab und Rumaroma pürieren.
- Mit Süßstoff abschmecken.
- Aus der Masse Kugeln formen und in Manschetten setzen.

TIPP: ENTWEDER IN KOKOSRASPELN ODER KAKAOPULVER WÄLZEN. (POINTS!) DIE MASSE HÄLT SICH BIS ZU 14 TAGE IM KÜHLSCHRANK, SOLLTE ABER ERST KURZ VOR DEM VERZEHR GEFORMT WERDEN. DIE GESAMTE MASSE HAT 8 POINTS.

STRIESEL

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

450 g glattes Mehl
1 Pkg. Trockengerm
1/2 TL Salz
2 EL Zucker
abgeriebene Zitronenschale
6 EL zerlassene Margarine
1/4 l Magermilch, leicht erwärmen
1 Prise Safranpulver
etwas flüssiger Süßstoff
1 Ei
2 Dotter (davon 1 EL zum Bestreichen in eine kleine Schüssel geben)
flüssiges Vanille- und Rumaroma

- Mehl, Germ, Salz, Zucker und Zitronenschale vermischen.
- Milch mit flüssiger Margarine, Süßstoff, Aromen, Ei und Dottern versprudeln und mit der Mehlmischung gut abschlagen. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 35 Min.), nochmals zusammenschlagen und in drei Stücke teilen. Auf Mehl zu Rollen formen und einen Zopf flechten.
- Backblech mit Backpapier oder -folie auslegen und den Zopf darauf nochmals gehen lassen. 1 EL Dotter mit wenig Milch vermischen und den Striezel damit bestreichen.
- Backrohr auf 180°C vorheizen, Striezel ca. 15-20 Min. backen. Mit einem Tuch zugedeckt auskühlen lassen.

ZWETSCHKENFLECK

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

300 g Mehl
1 Pkg. Trockengerm
4 EL Streusüße
1 EL Vanillezucker, Salz
1/4 l Milch (1% Fett)
1 Eidotter
8 TL Pflanzenmargarine, zerlassen
8 Zwetschken, halbiert

- Mehl, Germ, Streusüße, Vanillezucker und einer Prise Salz gut durchmischen.
- Milch und Dotter versprudeln, mit der Mehlmasse verrühren, Margarine hinzufügen.
- Den Teig gut durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform streichen, mit den Zwetschken belegen und 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- Im vorgeheizten Rohr bei 200°C 25 Min. backen.

ANANAS-KOKOS-KUCHEN (Foto Seite 185)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

120 g Pflanzenmargarine
10 g Streusüße
2 Eier
250 g Mehl
1/2 Pkg. Backpulver
50 g Kokosraspel
Zitronenschale
3 EL Kokos- oder Amarettolikör
300 g Ananas (frisch oder ohne Zucker konserviert)

- Pflanzenmargarine mit Streusüße schaumig rühren.
- Eier nach und nach zugeben.
- Mehl vermischt mit Backpulver unterheben.
- Kokosraspel, Zitronenschale und Likör beifügen.
- Zuletzt Ananas in Stücke schneiden und unterheben.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 170°C 50-60 Min. backen.

NUSSKUCHEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

4 Eier, getrennt
18 g Streusüße
200 g kandierte Früchte
250 g Nüsse nach Belieben, gehackt
200 g Mehl
1 EL Zitronensaft
Streusüße

- Dotter und Streusüße schaumig schlagen, Früchte, Nüsse und Mehl gut durchmischen.
- Das Eiklar zu festem Schnee schlagen und unter die Dottermasse heben.
- Das Mehlgemisch vorsichtig unter die Eimasse mischen, gut verrühren und den Zitronensaft zugeben.
- Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und im vorgeheizten Rohr ca. 40 Minuten backen.
- Noch lauwarm aus der Form nehmen und mit dem Streusüße bestreuen.

ORANGEN-FLORENTINER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 TL Butter
 1/8 l frisch gepresster Orangensaft
 75 g Feinkristallzucker
 40 g Mandelblättchen
 40 g Haferflocken
 abgeriebene Schale von einer
 unbehandelten Orange

1 Portion entspricht



► Alle Zutaten in einem kleinen Topf unter Rühren ca. 3 Minuten erhitzen. Dann sofort vom Herd nehmen.

► Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit zwei kleinen Löffeln dünne Plätzchen streichen.

► Bei 150°C ca. 15 Minuten knusprig braun backen. Am Blech erkalten lassen, dann vom Papier lösen.

KAROTTENTORTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier, getrennt
 2 EL heißes Wasser
 1 EL flüssiger Süßstoff
 5 Tropfen Vanillearoma
 1 Prise Salz
 200 g rohe Karotten, gerieben
 2 EL Kokosraspel
 1 TL Rumaroma
 6 EL Semmelbrösel
 1/2 TL Backpulver
 1 EL und 1 TL Pflanzenmargarine
 2 EL Marillenmarmelade

1 Portion entspricht



► In einer Schüssel Dotter mit heißem Wasser, halber Menge Süßstoff und Vanillearoma schaumig rühren.

► Eiklar mit Salz und restlichem Süßstoff zu festem Schnee schlagen.

► Karotten, Schnee, Kokosraspel, Rumaroma und 4 EL Semmelbrösel mit Backpulver vermischen, vorsichtig unter die Dottermasse heben.

► Eine Springform (22 cm ø) mit zerlassener Margarine einfetten, mit den restlichen 2 EL Semmelbrösel bestreuen, Tortenmasse einfüllen und bei mäßiger Hitze (160°C) ca. 45 Minuten backen.

► Fertige Torte mit heißer Marmelade bestreichen.

„SIE SCHÄTZEN AUCH DAS KLEINE SCHOKOSTÜCKCHEN ZUM KAFFEE? DARF ICH IHNEN ALS ALTERNATIVE DIE ORANGEN-FLORENTINER EMPFEHLEN? SIE HABEN DANN DEN MEHRFACHEN GENUSS BEI WENIGER POINTS. NUR, MACHEN SIE GLEICH DIE DOPPELTE MENGE, DENN ICH WEISS AUS ERFAHRUNG, DASS ES DA BALD BEGEISTERTE ‚MITNASCHER‘ GIBT.“



MARMORKUCHEN

1 Portion entspricht  2 POINTS

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

8 Eier, getrennt
1 Prise Salz
100 g Mehl
1 Pkg. Backpulver
3 EL Kakaopulver
4 EL Milch (1% Fett)
Vanillearoma
Süßstoff
Rumaroma

- Eiklar mit Salz zu festem Schnee schlagen.
- Dotter mit Vanillearoma, Süßstoff und 1 EL heißem Wasser schaumig rühren.
- Mehl mit Backpulver mischen und mit dem Schnee vorsichtig unter die Dottermasse heben.
- Den Teig halbieren und die eine Hälfte mit Kakaopulver, Rumaroma und Milch einfärben.
- Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen, die Teige abwechselnd einfüllen und im Rohr bei 180°C ca. 40 Min. backen.
- Den Kuchen im Rohr auskühlen lassen.

HINWEIS: DIE PORTIONEN SIND RELATIV KLEIN.

BANANENSCHNITTEN (FOTO SEITE 189)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

4 Eier
 2 EL Kristallzucker
 100 g Mehl
 1 MSP Backpulver
 Süßstoff
 Zitronenaroma
 2 EL Marmelade
 6 Bananen
 1/2 l Milch (1% Fett)
 1 Sackerl Puddingpulver
 mit Vanillegeschmack
 4 Blatt Gelatine
 500 g Magertopfen
 Süßstoff
 Zitronenaroma
 40 g Kochschokolade
 6 EL Milch (1% Fett)

- Eier mit Kristallzucker schaumig rühren.
- Mehl mit Backpulver, Süßstoff und Zitronenaroma vermischen und unter die Eimasse rühren.
- Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei 150°C 15 bis 20 Minuten backen. Auskühlen lassen, mit Marmelade bestreichen und mit Bananen belegen.
- Aus Milch und Puddingpulver einen Pudding kochen. 4 Blatt Gelatine laut Packungsanleitung auflösen und in den noch heißen Pudding einrühren. Magertopfen, Süßstoff und Zitronenaroma unter die Puddingmasse rühren, bis eine feste Creme entsteht. Diese nun über die Bananen verteilen und kühl stellen.
- Zuletzt aus Kochschokolade und Milch eine Glasur zubereiten und den Kuchen damit verzieren.



TIROLERKUCHEN

ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

150 g Halbfettmargarine
10 g Streusüße, backfest
3 Eier, getrennt
90 g Feinkristallzucker
1 TL Backpulver
1 TL Zimtpulver
100 g griffiges Mehl
50 g Haferflocken
50 g Schokolade, in kl. Stücke schneiden
50 g Haselnüsse, gerieben

1 Portion entspricht



- Margarine mit der Streusüße schaumig rühren, Dotter einzeln unterrühren.
- Eiklar mit dem Zucker zu Schnee schlagen.
- Das mit Backpulver und Zimt versiebte Mehl, Haferflocken, Schokoladestücke und Haselnüsse unter die Dottermasse mischen und den Schnee vorsichtig unterziehen.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 170°C ca. 35 Minuten backen.

BLITZKUCHEN

ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

4 Dotter
8 EL Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
2 EL Rum
3 EL Pflanzenöl
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Pkg. Schokopuddingpulver
4 Eiklar, zu Schnee geschlagen

1 Portion entspricht



- Dotter mit Zucker, Vanillezucker, Rum und 2 EL Wasser schaumig rühren.
- Pflanzenöl langsam zugeben und weiterschlagen.
- Mehl, Backpulver und Schokopuddingpulver vermischen und zusammen mit dem Schnee unter die Dottermasse heben.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 160°C 60 Min. backen.

TIPP: SIE KÖNNEN AUCH PUDDINGPULVER MIT VANILLEGESCHMACK VERWENDEN, DANN ERSETZEN SIE DIE 2 EL RUM DURCH 2 EL ZITRONENSAFT.

„SIE ZWEIFELN AM GELINGEN DIESER REZEPTE? SPÄTESTENS, WENN SIE SICH GENUSSVOLL DAS ZWEITE STÜCK MOHNGUGELHUPF ODER DIE ZWEITE BANANENSCHNITTE NEHMEN, UND DENNOCH IN IHRER POINTS-SPANNE BLEIBEN, WERDEN SIE ÜBERZEUGT SEIN.“



GLASIERTER ORANGENKUCHEN

1 Portion entspricht  1 1/2 POINTS

ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

3 EL Pflanzenmargarine
 3 EL Streusüße
 3 Spritzer Süßstoff
 1 Prise Salz
 1 Ei
 Orangenaroma
 abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
 1/2 EL Sonnenblumenkerne, gemahlen
 1 TL Backpulver
 120 g griffiges Mehl
 4 EL Orangensaft
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Orangenmarmelade zum Bestreichen

- Margarine, Streusüße, Süßstoff und Salz schaumig rühren, nach und nach Ei zufügen, Aroma und Zitronenschale unterrühren.
- Sonnenblumenkerne dazugeben und abwechselnd das mit Backpulver vermischte Mehl und Orangen-Zitronensaft unter den Teig rühren.
- Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 45-50 Minuten backen.
- Den ausgekühlten Kuchen mit heißer Marmelade bestreichen.

BEERENKUCHEN – RÜHRTEIG (FOTO SEITE 193)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/4 l Joghurt (1% Fett)
1/4 l Milch (1% Fett)
1 Ei
100 g Weizengrieß
1/2 TL Backpulver
flüssigen Süßstoff
250 g Beeren (tiefgekühlt)

► Aus Joghurt, Milch, Ei, Grieß und Backpulver einen Teig zubereiten und mit Süßstoff süßen.

► In eine mit Backpapier ausgelegte kleine Form füllen und die Beeren darauf verteilen.

► Bei 180°C 60 Minuten backen.

TIPP: MIT DER DREIFACHEN MENGE KÖNNEN SIE EINE NORMALE SPRINGFORM FÜLLEN.

BEERENKUCHEN – GERMTEIG

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

200 g Mehl
1/4 TL Trockengerm
2 1/2 EL kalte Pflanzenmargarine
2 Eier
50 g Zucker
1 EL Stärkemehl
Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone
1/8 l Sauerrahm
2 EL Ribiselgelee
500 g Brombeeren
 (oder andere Beeren)

► Mehl, Trockengerm, Pflanzenmargarine und 6 EL Wasser zu einem Teig verkneten. Rund ausrollen und auf eine mit Backpapier belegte Kuchenform (Ø 28 cm) geben.

► Den Teig mit einer Gabel einstechen und kalt stellen.

► Eier, Zucker, Stärkemehl, Schale und Saft von einer unbehandelten Zitrone und Sauerrahm verrühren.

► Den Teigboden mit erwärmtem Ribiselgelee bestreichen. Brombeeren darauf verteilen, Guss darübergeben.

► Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 35 Minuten backen.

ADVENTSTOLLEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

250 g glattes Mehl
80 g Pflanzenmargarine
5 g Streusüße
1 Ei
Vanille- und Rumaroma
1 Pkg. Backpulver
125 g Magertopfen
60 g Rosinen
25 g Zitronat
60 g geriebene Mandeln
1 TL Lebkuchengewürz

- Mehl, Pflanzenmargarine, Streusüße, Ei, Vanillearoma, Rumaroma und Backpulver mit der Küchenmaschine gut verrühren.
- Magertopfen, Rosinen, Zitronat, Mandeln und Lebkuchengewürz untermischen.
- Den Teig rasten lassen, danach zu einem Stollen formen und bei 170°C 45 Minuten goldbraun backen.

AMERIKANISCHES BANANENBROT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

3 große, sehr reife Bananen
2 Eier
150 g brauner Zucker
1 Prise Salz
1 TL Vanilleextrakt
1 Phiole Rumaroma
200 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
40 g gehackte Walnüsse

- Bananen mit der Gabel zerdrücken. Mit Eiern, braunem Zucker, Salz, Vanilleextrakt und 1 Phiole Rumaroma schaumig rühren.
- Vollkornmehl vermischt mit Backpulver unterheben.
- Walnüsse untermischen.
- Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und auf mittlerer Schiene bei 175°C 50 bis 60 Minuten backen.



APFELBROT

ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

300 g Mehl
 1½ Pkg. Backpulver
 70 g Haferflocken
 1 EL Kakaopulver
 1 TL Zimtpulver
 1½ TL Nelkenpulver
 1 Phiole Rumaroma
 1½ TL flüssiger Süßstoff
 5 kleine Äpfel, geschält, entkernt,
 in kleine Würfel geschnitten
 200 g Rosinen
 ca. 100 ml Wasser

- Mehl mit Backpulver vermischen und sieben.
- Haferflocken, Kakaopulver, Zimtpulver, Nelkenpulver, Rumaroma, Süßstoff, Äpfel, Rosinen und Wasser gut verkneten.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und bei 180°C ca. 75 Min. backen.

TIPP: EIGNET SICH GUT ZUM EINFRIEREN!

1 Portion entspricht



TOPFENSCHNITTEN

ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

4 Eidotter
 100 g Staubzucker
 10 g Streusüße (backfest)
 150 g Halbfettmargarine
 1 Pkg. Puddingpulver mit
 Vanillegeschmack
 500 g Magertopfen
 4 Eiklar, zu steifem Schnee geschlagen

- Eidotter mit Staubzucker und Streusüße schaumig rühren. Halbfettmargarine leicht erwärmt einrühren.
- Danach Puddingpulver dazugeben. Magertopfen in die Masse einrühren. Schnee unterheben.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und bei 180°C 45 Minuten backen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

1 Portion entspricht



GROSSMUTTERS APFELKUCHEN (FOTOSEITE 197)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

3 Eier
10 g Streusüße
100 g Mehl
1 TL Backpulver
5 EL Pflanzenöl

BELAG:

8 kleine, feste, säuerliche Äpfel,
schälen, entkernen, in grobe Stücke
schneiden
1 EL Vanillezucker
2 TL zerlassene Pflanzenmargarine

- Eier und Streusüße mit dem Mixer schaumig schlagen. Mehl und Backpulver darafsieben und vorsichtig glattrühren.
- Pflanzenöl schnell auf höchster Stufe unterschlagen. Die dickflüssige Masse in einer Springform (Ø 28 cm) glattstreichen.
- Äpfel auf dem Teig verteilen (vom Teig sollte nichts mehr zu sehen sein).
- Vanillezucker darüberstreuen und bei 170°C 70-80 Min. backen. Der Kuchen darf nicht schnell „schlupfen“, sonst bleibt er feucht!
- Der Kuchen ist fertig, wenn die hervorgeschlupften Teigspitzen goldbraun sind. Mit zerlassener Pflanzenmargarine bestreichen.

GEWÜRZKUCHEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN:

80 g Pflanzenmargarine
90 g Zucker
3 Eidotter
90 g Schokolade
1/2 TL Zimtpulver
etwas Muskatnuss
1 MSP Neugewürzpulver
250 g Mehl, 1 TL Backpulver
3 Eiklar
1/8 l Milch (1% Fett)

- Pflanzenmargarine mit Zucker und Dottern schaumig rühren.
- Schokolade weich werden lassen und mit Zimtpulver, Muskatnuss und Neugewürzpulver zur Dottermasse mischen.
- Mehl mit Backpulver vermengen. Schnee vom Eiklar und Milch unter die Dottermasse heben.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform einfüllen und bei 170°C 50 Minuten backen.

FRÜCHTE-SCHOKO-KUCHEN (FOTO SEITE 199)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Ei
- 1 TL Vanillezucker, 12 g Streusüße
- 1/8 l Buttermilch (1% Fett)
- 1/2 reife, pürierte Banane
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 150 g Mehl, 1 TL Backpulver
- 50 g kleingehackte Kochschokolade

- Ei mit Vanillezucker verrühren. Streusüße nach und nach zugeben, bis die Masse cremig ist.
- Buttermilch mit Banane, Orangensaft und geriebener Orangenschale verrühren und vorsichtig unter die Eimasse heben.
- Mehl, Backpulver und Kochschokolade unterziehen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 175°C 30 Min. backen.

TIPP: MIT DER DREIFACHEN MENGE ERGIBT SICH EINE GANZE KASTENFORM.

APFELKUCHEN MIT RAHMGUSS

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

- BODEN:**
- 150 g griffiges Mehl, 1 TL Backpulver
 - 2 EL Zucker
 - 2 EL Butter
 - 1 Ei, getrennt
 - 1 Prise Salz
- BELAG:**
- 6 Äpfel, geschält, in Viertel geschnitten
 - 120 g Rosinen
 - 2 EL Rumaroma
 - 2 EL Kokosflocken
 - 4 EL Sauerrahm, Süßstoff

- Mehl mit Backpulver vermischen, Zucker, Butter, Dotter und Salz zufügen, mit dem Mixer verkneten. Teig zu einer Kugel formen und 30 Min. im Kühlschrank rasten lassen.
- Eine kleine Springform mit Backpapier auslegen. Teig ausrollen, in die Form geben, an den Rändern hochziehen.
- Äpfel der Länge nach tief einschneiden, Tortenboden damit belegen. Rosinen in Rumaroma marinieren und mit Kokosflocken über die Äpfel streuen.
- Im Backrohr bei 200°C ca. 20 Min. backen.
- Eiklar steif schlagen, mit Sauerrahm vorsichtig verrühren, süßen, auf dem Kuchen verteilen und weitere 20 Minuten backen.



ÜBERBACKENE TOPFENTORTE (FOTO SEITE 201)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

60 g Butter
100 g Zucker
3 Eier
300 g glattes Mehl
1/2 Pkg. Backpulver
ca. 170 ml Milch (1% Fett)
250 g Magertopfen
Zimtpulver, Zitronenaroma, Süßstoff

- Butter, Zucker, 1 Ei und Mehl mit Backpulver vermischen, Milch dazugeben. Alles gut miteinander verrühren.
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben.
- Magertopfen, 2 Eier, Zimtpulver, Zitronenaroma und Süßstoff gut verrühren und auf den Teig streichen.
- Bei 150°C 50-60 Min. goldgelb backen.

OSTERREINDLING

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

20 g Germ
2 EL Zucker
1/8 l Milch (1% Fett)
200 g Mehl
1 Prise Salz
5 TL Pflanzenmargarine
1 EL Zimt
1 Eiklar

- Germ, Zucker und etwas Milch zusammenmischen und gehen lassen.
- Mehl, Salz, Milch, Margarine und das Germgemisch in der Küchenmaschine kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst.
- An einem warmen Ort stehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat.
- Den Teig ausrollen, mit Zimt bestreuen, einrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben.
- Nochmals gehen lassen, mit Eiklar bepinseln und im leicht vorgeheizten Rohr ca. 45 Min. backen.

TIPP: WENN DER REINDLING OBEN SCHON FARBE BEKOMMT, MIT ALUFOLIE ABDECKEN, DAMIT ER NICHT ZU DUNKEL WIRD.

„DIE ZUTATEN FÜR EINE BISKUITROULADE HAT MAN MEISTENS VORRÄTIG UND DIE ZUBEREITUNG, INKLUSIVE BACKZEIT, DAUERT NICHT LÄNGER ALS 30 MINUTEN. SIE KÖNNEN SICH ALSO GANZ SPONTAN DAZU ENTSCHLIESSEN, BEIM NÄCHSTEN KAFFEE EINE FRISCHE ROULADE ZU SERVIEREN.“



BISKUITROULADE MIT TOPFEN-FRUCHTFÜLLE (FOTO SEITE 204)

1 Portion entspricht 

Zutaten für 4 Portionen:

TEIG:

4 Eier, getrennt
3 EL Zucker
etwas Süßstoff
Zitronen- und Vanillearoma
1 Prise Salz
100 g griffiges Mehl
1 TL Backpulver

FÜLLE:

4 Blatt Gelatine
Zitronensaft
250 g Magertopfen
1/4 l Joghurt (1% Fett)
Süßstoff
200 g Erdbeeren,
geputzt und geviertelt

- Dotter, Zucker, Süßstoff und Aromen schaumig rühren.
- Eiklar mit Salz zu steifem Schnee schlagen.
- Mehl mit Backpulver vermischen, unter die Dottermasse rühren und den Schnee unterheben.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleineres Backblech streichen und bei 180-200°C 8-10 Min. backen.
- Gelatine in kaltem Zitronenwasser 4 Min. einweichen.
- Topfen, Joghurt und Süßstoff gut verrühren.
- Gelatine ausdrücken, bei geringer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen und gut unter die Topfenmasse einschlagen. Kühl stellen.
- Das Biskuit auf ein feuchtes Tuch geben, mit Topfencreme bestreichen, mit Erdbeeren belegen und einrollen.

„DER KUCHENDUFT AUS DEM BACKROHR ERHÖHT DIE VORFREUDE AUF DEN KOMMEN-
DEN GENUSS, DEM SIE SICH ENTSPANNT
HINGEBEN KÖNNEN. DENN SIE WISSEN IHRE
TÄGLICHE POINTS-SPANNE UND JEDES
WEIGHT WATCHERS REZEPT HAT DIE GENAUE
POINTS-ZAHL PRO PORTION ANGEZEIGT.“



GRIESS-MANDELKUCHEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/4 l Magermilch (1% Fett)
Vanillearoma
Prise Salz
Schale von 1 Orange
80 g Weizengrieß
1 EL Butter
1 TL Zimt
1 EL Staubzucker
2 Eier, trennen
11 Mandeln, grob hacken
1 EL Kristallzucker

- Milch mit Vanillearoma, einer Prise Salz und Orangenschale verrühren und aufkochen.
- Grieß einrieseln lassen, unter Rühren dick einkochen und auskühlen lassen.
- Backrohr auf 160°C vorheizen.
- Butter, Zimt und Staubzucker cremig rühren, nach und nach Dotter einarbeiten.
- Ausgekühlte Grießmasse und Mandeln löffelweise einrühren.
- Eiklar mit Kristallzucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
- Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen, Masse einfüllen und glatt streichen und ca. 50 Min. backen.
- Ausgekühlt mit Streusüße bestreuen.

HIRSEAUFLAUF MIT BIRNE (Foto Seite 206)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Hirse
1/2 l Milch (0,5% Fett)
400 g Magertopfen
4 Eier
4 kleine geraspelte Birnen
Süßstoff

- Hirse heiß abspülen, in der Milch kochen und auskühlen lassen.
- Magertopfen mit Eiern verrühren, Birnen unterrühren, mit Süßstoff süßen.
- Im Backrohr bei 200°C 30 bis 40 Minuten goldgelb backen und mit Streusüße bestreut servieren.

TIPP: DIESER AUFLAUF SCHMECKT AUCH KALT SEHR GUT ALS KUCHEN.

MARILLENKNÖDEL

1 Portion (3 Knödel) entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (12 KNÖDEL):

100 g griffiges Mehl
250 g Magertopfen
Salz
12 kleinere Marillen
Streusüße

- Zutaten zusammenmischen und eine Wurst formen, in 12 Scheiben schneiden und mit den Marillen füllen.
- In Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten kochen herausnehmen und abseihen.
- Mit Streusüße bestreuen.

TIPP: FUNKTIONIERT NATÜRLICH AUCH MIT ZWETSCHKEN ODER ANDEREM OBST. BESONDERS GUT WIRD DIESE SÜSSE SPEISE, WENN MAN NOCH SEMMELBRÖSEL IN HALBFETTMARGARINE BRÄUNT UND DIE KNÖDEL DARIN WÄLTZT.

WENN MAN DAFÜR 50 G BRÖSEL UND 1 EL HALBFETTMARGARINE VERWENDET, HAT 1 PORTION 4 1/2 POINTS.

BANANENSPLIT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/2 l Milch (1% Fett)
8 TL Kakaopulver
3 EL Stärkepulver
Süßstoff
1 Prise Salz
2 Bananen

- Die Bananen längs halbieren und auf 4 Teller verteilen.
- Restliche Zutaten mischen und aufkochen.
- Die Sauce über den Bananen verteilen und servieren.



1 Portion entspricht  2 1/2 POINTS

MOHNKNÖDEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Magertopfen
2 EL Pflanzenmargarine
4 Eier, getrennt
150 g Weizengrieß
4 EL Mohn
Streusüße
Süßstoff
Salz

- Topfen mit 1 EL Margarine und Süßstoff cremig schlagen.
- Eidotter und 1 Prise Salz einrühren, Grieß einrühren und 1/2 Stunde rasten lassen.
- Eiklar zu festem Schnee schlagen und unterheben.
- Aus der Masse Knödel formen und 20 Min. in schwach kochendem Salzwasser garziehen lassen.
- 1 EL Margarine zerlassen und mit dem Mohn und etwas Streusüße über den Knödeln verteilen.

1 Portion entspricht  7 POINTS

MOUSSE AU CHOCOLAT (FOTO SEITE 211)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Zartbitterschokolade
1 EL Cognac
2 EL gekochter Kaffee
1 1/2 Blatt Gelatine
2 Eidotter
3 TL Staubzucker
2 Eiklar

- Schokolade, Cognac und Kaffee in einem kleinen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Eidotter mit 2 TL Staubzucker im Wasserbad schaumig schlagen, nach und nach die Schokoladenmasse unterrühren. Die ausgedrückte Gelatine dazugeben und gut durchrühren.
- Im Kühlschrank kalt stellen.
- Eiklar mit 1 TL Staubzucker steifschlagen und unter die leicht erstarrte Schokoladencreme heben.



AMBROSIACREME

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/2 l Buttermilch
1/4 l Orangensaft
etwas Zitronensaft
Süßstoff
10 Blatt Gelatine

- Buttermilch, Zitronensaft, Orangensaft und Süßstoff vermischen.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, in wenig heißem Wasser auflösen und unter die Creme rühren.
- In 4 Schälchen füllen und im Kühlschrank erstarren lassen.

APFELGEELE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Äpfel, geschält und geschnitten
6 Blatt Gelatine
750 g Jogurt (1% Fett)
Vanillearoma
Süßstoff

- ▶ Äpfel mit wenig Wasser zu Mus kochen.
- ▶ Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im kochenden Apfelmus auflösen.
- ▶ Jogurt mit Vanillearoma und Süßstoff abschmecken und Apfelmus unterheben.
- ▶ Creme in den Kühlschrank stellen, sodass sie leicht fest wird.

1 Portion entspricht



JOGURT-ZITRONEN-TERRINE AUF ERDBEERSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 unbehandelte Zitrone
1/2 l Jogurt (1% Fett)
2 EL Streusüße
6 Blatt Gelatine,
in kaltem Wasser eingeweicht
200 g Erdbeeren
Süßstoff
10 g Schokostreusel
einige Blätter Zitronenmelisse

- ▶ Saft und Schale der Zitrone mit Streusüße ins Jogurt rühren.
- ▶ Gelatine gut ausdrücken, erwärmen und unter ständigem Rühren in die Jogurtmasse geben.
- ▶ Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen und die Jogurtmasse hineinfüllen und ca. 4 Stunden kalt stellen.
- ▶ Terrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.
- ▶ Erdbeeren mit Süßstoff pürieren und zur Terrine geben.
- ▶ Schokostreusel über die Terrine streuen.
- ▶ Mit Melisseblättern verzieren.

1 Portion entspricht



„MIT NUR WENIGEN HANDGRIFFEN
ZAUBERN SIE AUS FRÜCHTEN, JOGURT,
MAGERTOPFEN UND GELATINE DIE
KÖSTLICHSTEN DESSERTS. IHR
SÜSSHUNGER WIRD MIT NUR WENIGEN
POINTS GESTILLT UND SIE STEHEN
ZUFRIEDEN VOM TISCH AUF.“



MELONENKALTSCHALE MIT ZITRONENEIS

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Honigmelonenfleisch
2 EL Zitronensaft
Süßstoff
4 Kugeln Zitroneneis
2 TL Kokosraspeln
Minzeblättchen

- ▶ Melonenfleisch mit Zitronensaft und Süßstoff pürieren.
- ▶ Püree in 4 Dessertschalen füllen, abdecken und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- ▶ Vor dem Servieren je 1 Kugel Zitroneneis in die Kaltschalen geben.
- ▶ Mit Kokosraspeln bestreuen und mit Minzeblättchen garnieren.

ERDBEEREN ROMANOFF

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Erdbeeren, halbiert
1 EL Streusüße
1/16 l Orangensaft
Rumaroma
6 EL geschlagenes Obers

- ▶ Erdbeeren in einer Schüssel mit der Streusüße bestreuen, mit dem Orangensaft und dem Rumaroma beträufeln und ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- ▶ In 4 Dessertschalen verteilen und mit je 1 1/2 EL Schlagobers verzieren.

KAISERSCHMARRN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1/2 l Milch (1% Fett)
4 Eidotter
3 EL Staubzucker
1 Prise Salz
1 Pkg. Vanillezucker
150 g glattes Mehl
20 g Rosinen
4 Eiklar

- Milch, Eidotter, Staubzucker, Salz und Vanillezucker gut verrühren.
- Mehl und Rosinen untermischen.
- Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.
- Den Teig in 4 Portionen teilen und mit Pflanzenmargarine (pro Portion 1 TL Margarine verwenden) goldbraun backen, danach mit 2 Gabeln in Stücke reißen.

TIPP: BESONDERS GUT MIT ZWETSCHKENKOMPOTT.

KÜRBIS-APFEL-AUFLAUF

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Kürbisfruchtfleisch
4 kleine Äpfel
200 g Magertopfen
2 Eier
Salz
Zimtpulver
4 TL flüssiger Süßstoff
Vanillearoma
Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
2 Semmel
1 TL Pflanzenmargarine

- Kürbisfruchtfleisch und Äpfel raspeln.
- Magertopfen mit Eiern vermischen. Salz, Zimtpulver, Süßstoff, Vanillearoma, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren.
- Semmeln würfelig oder in Scheiben geschnitten unterheben.
- Eine kleine Auflaufform mit Margarine einfetten und bei 160°C 75 Minuten backen.

TOPFEN-HIRSE-KNÖDEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Hirse
1 EL Pflanzenmargarine
1 Ei
2 EL Mehl
400 g Magertopfen
Zimtpulver
Streusüße

1 Portion entspricht



- ▶ Hirse mit heißem Wasser abspülen und mit 1 Tasse Wasser aufkochen und zugedeckt quellen lassen.
- ▶ Abgekühlte Hirse mit zerlassener Pflanzenmargarine, Ei, Mehl und Magertopfen vermischen.
- ▶ Knödel formen und in leicht kochendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen. Mit Zimtpulver und Streusüße bestreut servieren.

SCHEITERHAUFEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 TL Pflanzenmargarine
4 Semmeln oder 150 g Weißbrot
(vom Vortag)
250 g Magertopfen
4 Eier
Rumaroma, Vanillearoma
flüssiger Süßstoff
4 TL Stärkemehl
4 Äpfel
4 EL Rosinen
1/2 l Milch (1% Fett)
Streusüße

1 Portion entspricht



- ▶ Eine kleine Auflaufform mit Margarine befetten und mit der Hälfte der in Scheiben geschnittenen Semmeln auslegen.
- ▶ Topfen mit 1 Ei, den Aromen, Süßstoff und Stärkemehl verrühren, auf die Semmelscheiben streichen.
- ▶ Äpfel raffeln, über die Topfenmasse verteilen und mit Rosinen bestreuen.
- ▶ Restliche Semmelscheiben dachziegelartig darüber schichten.
- ▶ Milch und zweites Ei versprudeln, über die Semmeln gießen.
- ▶ Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C 20 Min. backen, mit Streusüße bestreut servieren.

TOPFENLASAGNE (FOTO SEITE 217)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

500 g Magertopfen
2 Eier
1/2 l Milch (1% Fett)
Süßstoff
1 Sackerl Puddingpulver
1/2 l Pfirsichstücke
(ohne Zucker konserviert)
1 TL Pflanzenmargarine
150 g Lasagneblätter (vorgekocht)

- ▶ Topfen, Eier, Milch, Süßstoff und Puddingpulver gut verrühren. Pfirsichstücke untermengen.
- ▶ Eine Auflaufform mit Pflanzenmargarine befetten und die Topfenmasse abwechselnd mit den Lasagneblättern einschichten.
- ▶ Mit der Topfenmasse beginnen und auch abschließen. Nun die Lasagne noch 15 Min. ziehen lassen und anschließend bei 175°C 45 Min. backen.

ZITRONENSORBET

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 ml Weißwein
2 TL abgeriebene Limettenschale,
unbehandelt
12 Basilikumblättchen
4 EL Zucker
40 ml Limettensaft
240 ml Frizzante

- ▶ Weißwein mit Limettenschale und 8 Basilikumblättchen aufkochen und 3-4 Min. köcheln lassen.
- ▶ Den Wein durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
- ▶ Zucker mit 40 ml Wasser 5 Minuten lang zu Sirup kochen. Dann abkühlen lassen.
- ▶ Wein, Sirup und Limettensaft vermischen und in einer möglichst großen Metallschüssel 4-5 Stunden gefrieren lassen. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren.
- ▶ Das Sorbet auf 4 Gläser verteilen, mit dem Frizzante aufgießen, mit den restlichen Basilikumblättchen verzieren und sofort servieren.

TOPFENNOCKERLN MIT HEIDELBEERSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Magertopfen
6 EL Jogurt (1% Fett)
6 EL griffiges Mehl
2 Eier
1 Prise Salz
400 g Heidelbeeren
flüssiger Süßstoff
1 EL Vanillezucker

- ▶ Topfen, Jogurt, Mehl, Ei und Salz gut durchrühren. 1 Stunde kalt stellen.
- ▶ Mit einem nassen Löffel Nockerl ausstechen und in leicht gesalzenes, kochendes Wasser einlegen. Nach dem Aufwallen noch rund 8 Min. ziehen lassen.
- ▶ Für die Heidelbeersauce die Früchte mit Süßstoff pürieren.
- ▶ Nockerl auf der Heidelbeersauce anrichten, mit Vanillezucker bestreut servieren.

SCHOKOLADE – À LA WEIGHT WATCHERS

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

12 EL Magermilchpulver
4 TL Pflanzenöl
4 TL Vanillezucker
4 TL Rumaroma
8 EL Rosinen, fein gehackt
4 TL Kokosraspel
4 TL Kakaopulver, ungesüßt
4 EL Wasser
flüssiger Süßstoff

- ▶ Milchpulver, Öl, Vanillezucker, Rumaroma, Rosinen, Kokosraspel und Kakaopulver gut vermengen.
- ▶ Wasser und Süßstoff zugeben und alles gut vermischen.
- ▶ Aus dieser Masse entweder kleine Kugeln oder flache Vierecke formen, etwas über-trocknen lassen und im Kühlschrank (od. 10 Min. im Gefrierfach) fest werden lassen.

TIPP: SCHMECKT GUT ALS EISKONFEKT.

SCHÖNBRUNNER DESSERT

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Äpfel (mürbe Sorte, z.B. Golden Delicious)
1/2 l Wasser
Süßstoff
Saft von 2 Zitronen
2 Zimtstangen
1/2 l Milch (1% Fett)
6 EL Puddingpulver
 mit Vanillegeschmack, ungesüßt
4 TL Marmelade
4 TL Kakaopulver, ungesüßt

- ▶ Äpfel schälen, das Kerngehäuse heraus-schneiden.
- ▶ Wasser mit Süßstoff, Zitronensaft und Zimtstange aufkochen lassen, Äpfel hinein legen und dünsten, nicht zu weich, die Äpfel sollen nicht zerfallen.
- ▶ In der Zwischenzeit aus Milch, Puddingpulver und Süßstoff einen Pudding zubereiten.
- ▶ Äpfel herausnehmen, abtropfen lassen, auf einem Teller auskühlen lassen. Mit Marmelade füllen, mit Pudding überziehen und mit Kakao bestreuen.

ZABAIONE WEINSCHAUMCREME

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier, getrennt
8 EL Weißwein
2 TL flüssiger Süßstoff
2 TL Kakaopulver, ungesüßt

- ▶ In einem hohen Gefäß Eidotter mit Wein und Süßstoff im Wasserbad mit dem Mixer oder Schneebesen so lange schlagen, bis eine dicke Masse entsteht.
- ▶ Separat in einer Schüssel Eiklar zu festem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Dottermasse heben.
- ▶ Creme in Glasschüsseln aufteilen, mit Kakaopulver bestreuen und sofort servieren.

TIRAMISU À LA WEIGHT WATCHERS (FOTO SEITE 221)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Blatt Gelatine
500 g Magertopfen
2 Eier
Streusüße
je 2 TL geriebene Zitronen- und
Orangenschale (ungespritzte Früchte)
Vanillearoma
12 EL schwarzer Kaffee
Süßstoff
1 TL Rumaroma
16 Scheiben Zwieback
3 EL Kakaopulver, ungesüßt

- Gelatine nach Vorschrift auflösen und mit Topfen, Ei, Streusüße, Zitronen- und Orangenschalen sowie Vanillearoma cremig rühren.
- Kaffee süßen, mit Rumaroma vermischen, Zwieback damit befeuchten.
- Eine rechteckige Form mit Folie auslegen, Topfenmasse und Zwieback abwechselnd einschichten.
- 8-12 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
- Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

HEIDELBEERDATSCHI

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

80 g Mehl
1 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
1/16 l Milch (1% Fett)
3 Eidotter
3 Eiklar, zu festem Schnee geschlagen
2 EL Streusüße
200 g Heidelbeeren, gewaschen
4 TL Pflanzenöl

- Mehl mit Vanillezucker und Salz mischen, mit Milch und Dottern glattrühren.
- Schnee mit Streusüße mischen und mit den Beeren in den Teig rühren.
- In einer beschichteten Pfanne das Fett erhitzen und in mehreren Arbeitsgängen 16 kleine Datschi backen.
- Die fertigen Datschi im Rohr warmstellen und mit Streusüße bestreuen.

GRIESSBREI MIT APFELMUS

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 l Milch (1% Fett)
200 g Weizengrieß
Zitronenschale
Süßstoff
400 g Apfelmus oder 4 kleine Äpfel,
geraspelt

- Milch zum Kochen bringen, Grieß einrühren und zu einem Brei verkochen.
- Mit geriebener Zitronenschale und Süßstoff würzen und Äpfel untermischen.

TIPP: DIESER GRIESSBREI SCHMECKT AUCH MIT HIMBEEREN (FRISCH ODER TIEFGEKÜHLT) UND MIT ZIMT BESTREUT SEHR GUT.



ERDBEERTRAUM

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

16 Biskotten
400 g Erdbeeren, pürieren
Rumaroma, Süßstoff
1/2 l Jogurt (1% Fett)
8 EL geschlagenes Schlagobers

- Biskotten in kleine Stückchen brechen und in eine Dessertschale geben.
- Rumaroma und Süßstoff zu den Erdbeeren mischen und auf die Biskotten geben.
- Jogurt mit dem Schneebesen schaumig schlagen, mit dem Schlagobers vorsichtig vermengen und über das Erdbeerpüree gießen. Kühl stellen.

TIPP: EINE ERDBEERE UND 1 EL PÜREE ZUR SEITE GEBEN UND DAS FERTIGE DESSERT DAMIT GARNIEREN.

RHABARBER-GRIESSAUFLAUF MIT ERDBEERSAUCE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Rhabarber
2 EL Mehl
8 TL Pflanzenmargarine
10 g Streusüße
4 TL Vanillezucker
Zitronenschalenaroma
2 Eier
100 g Weizengrieß
2 TL Backpulver
100 g Mehl
8 EL Milch (1% Fett)
400 g Erdbeeren, Süßstoff

- Geschälten Rhabarber in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit Mehl bestäuben.
- Margarine, Streusüße, Vanillezucker und Zitronenschalenaroma schaumig rühren, Ei einrühren, Grieß und mit Backpulver vermishtes Mehl, sowie die Milch beifügen, Rhabarber unterheben.
- Eine feuerfeste, flache Form mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glatt streichen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei mittlerer Hitze 50-60 Minuten backen.
- Erdbeeren pürieren, mit Süßstoff süßen und zum Auflauf servieren.

TIPP: SCHMECKT AUCH KALT (OHNE ERDBEERSAUCE) ALS KUCHEN SEHR GUT.

TOPFENCREME MIT WEICHSELN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Magertopfen
flüssiger Süßstoff
Zitronenschalen- und Rumaroma
6 EL geschlagenes Schlagobers
200 g Kompottkirschen oder Weichseln
(ohne Zucker konserviert)
1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
1 TL Staubzucker

- Topfen, Süßstoff und Aromen mit dem Mixer sehr flaumig rühren, Schlagobers unterheben.
- In einem Coup-Becher schichtweise Topfencreme und gut abgetropfte Weichseln einfüllen, mit einigen Weichseln garnieren. Kakaopulver mit Zucker vermischen und die Weichseln damit bestreuen.

VERHÜLLTE BIRNE (FOTO SEITE 225)

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Birnen
Saft von 2 Zitronen
1/2 l Wasser
1/2 l Milch (1% Fett)
8 TL Stärkemehl
Vanillearoma
Süßstoff

- Birnen schälen, im Ganzen lassen und das Kerngehäuse ausstechen.
- Birnen im Zitronenwasser weichdünsten, herausnehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller legen.
- Milch aufkochen lassen, in 1 EL kalter Milch verrührtes Stärkemehl zugeben, kurz kochen, mit Aroma und Süßstoff würzen, über die Birnen gießen.

APFELSCHMARREN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 Eier
100 g Mehl
1/4 l Milch (1% Fett)
1 Prise Salz
4 kleine Äpfel, geschält und klein geschnitten
2 TL Pflanzenmargarine

- Eier, Mehl, Milch und Salz versprudeln und die Äpfel darunter mischen.
- Margarine in einer Pfanne erhitzen, Teig einfüllen, auf beiden Seiten backen und mit 2 Gabeln in Stücke zerteilen.

FRÜCHTETOPFEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Banane
2 Kiwi
300 g Erdbeeren
250 g Heidelbeeren
400 g Magertopfen
1/8 l Milch (1% Fett)
4 TL Honig
Zitronensaft
Süßstoff
Melissenzweig zum Garnieren

- Das Obst schälen, klein schneiden und mit den Beeren mischen.
- Topfen mit Milch glattrühren und mit Honig, Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.
- Die Früchte unter den Topfen heben und mit Melisse garniert servieren.

DINKELPALATSCHINKEN MIT BEERENTOPFEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Eier
1/4 l Milch (1% Fett)
150 g Dinkelvollkornmehl,
fein gemahlen
2 TL Pflanzenöl
200 g Magertopfen
2 EL Joghurt (1% Fett)
2 EL Süßstoff, flüssig
Vanillearoma
200 g Himbeeren, Brombeeren oder
Heidelbeeren, tiefgekühlt
Salz, Streusüße

- Für den Palatschinkenteig, Eier, Milch, Salz und Mehl gut verrühren, 1/2 Stunde rasten lassen.
- In der Zwischenzeit Topfen mit Joghurt, Süßstoff, Vanillearoma und den Beeren vorsichtig zu einer Creme vermengen.
- Öl erhitzen, 4 Palatschinken ausbacken und mit Topfen-Beerencreme bestreichen, zusammenklappen und mit Streusüße bestreuen.

MANGO-OMELETTE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 große Mango, geschält, in kleine Stücke geschnitten
2 TL flüssiger Süßstoff
Vanillearoma
2 TL Zitronensaft
2 Eier
120 g Weizenvollkornmehl
200 ml Milch, (1% Fett)
4 TL Butter
Zitronenmelisse- oder Minzeblätter, frisch
Streusüße

- ▶ Die klein geschnittenen Mangostücke mit Süßstoff, Vanillearoma und Zitronensaft vermischen und ziehen lassen.
- ▶ Eier trennen, Eiweiß steifschlagen. Mehl und Milch mit dem Eigelb verquirlen, die Mangostücke unter die Masse mischen und das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
- ▶ Mit jeweils 1 TL Butter 4 Omeletten backen. Mit Blättern und Streusüße dekorieren, heiß servieren.

OBSTKNÖDEL AUS KARTOFFELTEIG

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g gekochte Kartoffeln, fein gerieben
2 Eiklar
8 EL Weizengrieß
4 EL Mehl
1 Prise Salz
20 Zwetschken, entsteint
4 TL Pflanzenmargarine
8 EL Semmelbrösel
Streusüße

- ▶ Aus Kartoffeln, Eiklar, Grieß, Mehl und Salz einen Teig zubereiten, kurz rasten lassen.
- ▶ Den Teig in 10 Stücke teilen, mit je einer Zwetschke füllen und zu Knödel formen.
- ▶ Knödel in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen.
- ▶ Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin hellbraun rösten.
- ▶ Knödeln mit einem Siebschöpfer herausnehmen, gut abtropfen und in den Bröseln wälzen. Mit Streusüße bestreut servieren.

TRICOLORE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Apfelmus, ohne Zucker
250 g Magertopfen
1/4 l Joghurt (1% Fett)
250 g TK-Erdbeeren
Zitronensaft
Süßstoff

- ▶ 4 hohe Dessert-Gläser bereitstellen.
- ▶ Apfelmus aus der Packung in die Gläser verteilen.
- ▶ Topfen, Joghurt, Zitronensaft und Süßstoff gut cremig aufschlagen und als zweite Schicht vorsichtig auf das Apfelmus geben.
- ▶ Angetaute Erdbeeren mit Süßstoff pürieren und als dritte Schicht vorsichtig auf das Joghurt geben.

TIPP: WOLLEN SIE DAS DESSERT FEST, SO RÜHREN SIE IN JEDE MASSE GELATINE EIN UND LASSEN ES ANSCHLIESSEND GUT DURCHKÜHLEN.

TOPFENLAIBCHEN MIT APFELSTÜCKCHEN

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Äpfel, in kleine Würfel schneiden
8 EL Zitronensaft
flüssiger Süßstoff
120 g Magertopfen
2 EL Grieß
2 Eier
1 Prise Salz
2 TL Pflanzenöl
2 EL Preiselbeermarmelade

- ▶ Äpfel (2 EL beiseite geben) mit Zitronensaft und etwas Wasser 5 Min. köcheln lassen, süßen.
- ▶ Topfen mit Grieß, Ei, Salz und den restlichen Apfelstückchen vermischen, etwas quellen lassen.
- ▶ Laibchen formen, in heißem Öl goldbraun backen, mit den gedünsteten Apfelstückchen und Preiselbeermarmelade anrichten.

„AUCH TRADITIONELLE SÜSS-SPEISEN-KLASSIKER
WIE OBSTKNÖDEL AUS KARTOFFELTEIG,
MOHNNUDELN ODER REISAUFLAUF LASSEN SICH
À LA WEIGHT WATCHERS HERSTELLEN –
OHNE JEDE GESCHMACKSEINBUSSE.“



MOHNNUDELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g mehliges Kartoffeln
2 Eier
3 EL Grieß
200 g griffiges Mehl
1 EL Butter
4 EL Streusüße
5 EL Mohn

1 Portion entspricht



- Kartoffeln kochen, schälen, passieren und mit Eiern, Grieß und Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Aus dem Teig 3 cm dicke Walzen formen, in 1 cm lange Stücke schneiden und auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 cm lange Nudeln formen. Im Salzwasser ca. 10 Min. auf kleiner Flamme kochen, abseihen, im Eiswasser abschrecken und gut abtropfen.
- In Streusüße und Mohn wälzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

TIPP: DIE PORTIONEN SIND SEHR GROSS. DIESE MENGE REICHT FÜR 6 PORTIONEN, DANN HAT EINE PORTION 5 1/2 POINTS.

FRÜCHTE-JOGURT-TIRAMISU

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Blatt Gelatine
1/2 l Joghurt (1% Fett)
1 1/2 TL Süßstoff
600 g Erdbeeren, in kl. Stücke schneiden
80 g Biskotten

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, erwärmen; auflösen und mit dem Süßstoff ins Joghurt einrühren.
- Eine Form mit Klarsichtfolie auslegen und schichtweise Biskotten, Erdbeeren und Joghurt einfüllen. 2 Stunden kühl stellen.

ZITRONENSIRUP

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 große, unbehandelte Zitronen,
in Scheiben geschnitten
2 TL Zitronensäure
1 Zweig Zitronenmelisse
1/2 l Wasser
1 Prise Ingwerpulver
4 TL Süßstoff

- Alles zusammen einige Minuten aufkochen und dann zugedeckt einige Stunden stehen lassen.

TIPP: IST NICHT SEHR LANGE HALTBAR, ERGIBT MIT MINERALWASSER EINEN ERFRISCHENDEN SOMMERDRINK.

BUTTERMILCHGELEE

1 Portion entspricht



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 l Buttermilch (1% Fett)
Süßstoff
2 Bananen, in Scheiben (oder Beeren)
6 Blatt Gelatine, nach Anleitung auflösen

- Buttermilch mit Süßstoff süßen und die Gelatine einrühren.
- Beginnt die Masse zu stocken, dann die Hälfte der Bananenscheiben unterheben und mit den restlichen belegen.

JOGURTREIS MIT ERDBEERMARK

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Rundkornreis
1 l kochendes Wasser
1/2 l Milch (1% Fett)
6 Blatt Gelatine
1/4 l Jogurt (1% Fett)
600 g Erdbeeren, püriert
1 Prise Salz
Süßstoff
Zitronenschalenaroma

- Reis im Wasser ca. 10 Minuten kochen lassen, danach abseihen.
- Milch mit einer Prise Salz aufkochen, Reis zugeben und weitere 5 Minuten kochen.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in ganz wenig heißem Wasser auflösen, unter den heißen Reis mischen, mit Süßstoff süßen und mit Zitronenschalenaroma würzen.
- 15 Min. auskühlen lassen, Jogurt unterrühren und in ausgespülte Dessertschalen füllen.
- 4 Std. kalt stellen, auf einen Teller stürzen und mit den pürierten Erdbeeren servieren.

REISAUFLAUF

1 Portion entspricht 

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Magertopfen
4 Eier
500 g gekochter Rundkornreis
(ca. 160 g roh)
8 Zwetschken, geschnitten
2 TL Pflanzenmargarine
Zitronensaft
Zimtpulver
Süßstoff

- Topfen, Eier, Zitronensaft, Zimt und Süßstoff sehr gut verrühren, Reis und Zwetschken beimischen.
- Auflaufform mit Margarine ausstreichen, Masse einfüllen und im Rohr bei 200°C ca. 30 Minuten backen.